خەمۆکی

هۆکارو ڕێگاکانی چارەسەرکردنی



دانانی
د- عادل سادق

وەرگێرانی
شیرین عزیز بکر

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

خەمۆکی

هۆکارو ڕێگاکانی چارەسەرکردنی



دانانی
د- عادل سادق

وەرگێرانی
د- شیرین عزیز بکر

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

خوێنەری هێژا .

وەرگێری ئەم کتێبەی بەردەستت ، چەند ڕۆژێک دوای بڵاوبوونەوەی
کتێبەکەی بە ڕووداوی ئۆتۆمبێل کۆچی دوایی کرد ...
بۆ ئاسودەیی ڕۆحی ئەو ، وەک سەدەقەیەک کتێبەکە بەخۆرایی
بەخشرایە تۆی خوێنەر ..

نەخۆشی

خەمۆکی

هۆکار و ڕێگاکانی چارەسەرکردنی

د. عادل سادق

وەرگێڕانی: د. شیرین عزیز بكر

هەولێر ٢٠١٣

ناوی کتێب : نەخۆشی خەمۆکی
نووسینی: د. عادل سادق
وەرگێڕانی: د. شیرین عزیز بکر
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
دیزاین بەرگ: کارزان سەعدی
چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (٢٦١٣)ی ساڵی ٢٠١٣ی دراوەتێ

بەشی یەکەم

نەخۆشیەکی هەلخەلەتێن و مەکربازە

مرۆڤی خەمۆك بەبێ ئەوەی خۆی پێی بزانێ وەکو ئەو کەسەیە کە دەخنکێ، بۆیە پێویستە چاوی مرۆڤێکی دیکە هەبێ چاودێری و تێبینیی بکا.. مرۆڤێکی دیکە کە لەکاتێکی گونجاودا بێت و ئەو خەمۆکە لەخنکان رزگار بکا.. مرۆڤێکی دیکە کە دڵێکی گەورە و هۆشێکی کراوە و هەستێکی زیرەکی هەبێ.. ئەو مرۆڤەی دیکە دەبێ زۆر لەبارەی نەخۆشی خەمۆکی بزانێ، واتە بەچەکی زانست چەکداربێ، بۆ ئەوەی یارمەتی بدا کە زانایانە مەلە بکا و ئەو خەمۆکە لەخنکان قوتار بکا.. گرفتی گەورە ئەوەیە کە خنکاوەکە نازانێ وا دەخنکێ و خەمۆك نازانێ ئەو خەمۆکیەی هەیە.. بگرە نەخۆشی خنکاوی خەمۆکی لەوانەیە یارمەتیش رەتبکاتەوە و بەرگری بکا، چونکە

تێڕوانینی لەدەستداوەو لەواقیع دابڕاوە، بۆیە وای دەبینیٚ کە شایانی مردنە، سووتانە بەئاگری خەمۆکی..

لەبەر ئەوە ئەرکی مرۆڤەکەی دیکە گرانە.. قورسە.. خەمۆکیش نەخۆشیەکی هەلخەڵەتێن و مەکربازە.. وردە وردە بۆی دەخشیٚ بەبیٚ ئەوەی هەستی پیٚبکا.. ئەوجا وردە وردە گەمارۆی هۆش و دەروون و سینگ و دڵی نەخۆشەکە دەدا..

لەوانەیە زێدەڕۆییش لەهەلخەڵەتاندن و مەکربازیەکەی بکا و دەمامکێك لەبەر بکا. واتە بەشێوەیەك بیٚ کە لەوێنەکەیدا هیچ خەمۆکیەکی تێدا دەرنەکەویٚ، بەڵکو نیشانەی جەستەیی هەبیٚ کە نەخۆش واتێبگا نەخۆشیەکی ئەندامیی تووشی جەستەی بووە.. جۆرێکی سەیر لەخەمۆکی هەیە پێی دەگوتریٚ (خەمۆکیی دەمامککراو). لەوانەیە ئەو زێدەڕۆییەی لەهەلخەڵەتاندن و مەکربازیی هەر بەردەوام بیٚ و بگاتە ئەو ئاستەی کە کەڵبەکانی لەجەستەی نەخۆش بچەقێنیٚ، لەهەمان کاتیشدا زەردەخەنەیەکی درێژ لەدەموچاوی دروست بکا،

بەمەش نەخۆشی خەمۆك بۆ خەڵك وا دەردەکەوێ کە هەمیشە دەم بەپێکەنین و خەندەیە و کەس بەخەیاڵیدا نایێ ئەو کەسە تووشی خەمۆکی هاتبێ.. لەوانەیە خەمۆك بەپێکەنینەوەش کۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ.. ئەمە جۆرێکی سەیرە لەخەمۆکی پێی دەگوترێ (خەمۆکی دەم بەخەندە).

خەمۆکی زۆر جۆری هەیە.. بۆ ئاسانکردن ناوی ئەو چەند جۆرە دێنین:

١- خەمۆکی کاردانەوە (دەمارگیری).

٢- خەمۆکی بیر (هۆش).

٣- خەمۆکیی تەمەنی بێئومێدی (وەستانی بێنوێژی).

٤- خەمۆکی ئەندامی.

چی لەکەسەکەی دیکە داوا دەکرێ..؟

پێویستە سەرەتاکانی پەیدابوونی خەمۆکیەکە بەباشی بناسێ.. نیشانەکانی کە بەرەو ڕووی نەخۆش دەخشن.. دەستنیشانکردنی زوو.. پاشان نەخۆش بۆ چارەکردن بنێرێ.. خۆیشی بەدوای چارەکردنەکەدا بچێ.. ئەمە مانای وایە زۆر لەوردەکاریەکانی سرووشتی نەخۆشیەکە و

ڕێچکەکەی و ئایندەکەی بزانێ و هەموو شتێك لەبارەی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بزانێ: چۆن کار دەکەن.. بڕە گونجاوەکانیان.. ماوەی چارەسەریەکە.. کارە لابەلاییەکانیان.. سەربارەکانیان ئەگەر هەبن.. ئەوجا — لەهەمووان گرنگتر — چۆن نەخۆشەکەمان بپارێزین لەدووبارە گەڕانەوەی نەخۆشیەکە بۆی...

لەسەرەتادا دوو ژمارە دێنمەوە بۆ ئەوەی بزانین بابەتەکە چەندە گرنگە:

لە (٥٪)ی خەڵك تووشی خەمۆکی دەبن. ئەوەش ڕێژەیەکی بێگومان بەرز و ترسناکە، بەتایبەتی ئەگەر بزانین کە (١٥٪)ی نەخۆشە خەمۆکەکان خۆیان دەکوژن.. وە (٧٠٪)ی بارەکانی خۆکوشتنیش کە ڕوودەدەن هۆکارەکەی خەمۆکیە..

کەوابێ شتێکی گاڵتە نیە.. ناشبێ لەبایەخی نەخۆشی خەمۆکی کەم بکەینەوە.. ئەو نەخۆشیە پێویستی بەچاودێری هەیە لەلایەن ئەوانەی لەدەوروپشتی نەخۆشەکەوەن..

سەرەتاکانی خەمۆکی چین؟ نیشانە هۆشداریەکانی چین؟ چۆن دیمەنە بەراییەکانی گەڕانەوەی نەخۆشیەکە دەناسینەوە؟

نەخۆشیەکە، دەستپێکردن و سەرەتای جۆراوجۆر و جیاوازی هەیە.. لەوانەیە نەخۆش بەئاشکرا گلەیی بکا و لەسەرەتاوە دەربکەوێ کە خەمۆکیی هەیە.. خەمبار.. بێئومێد.. رەنگە بەدوای چارەسەریشدا بگەڕێ.. لەباری دیکەدا نەخۆشیەکە بۆی دەخشێ بەبێ ئەوەی نەخۆش هەستی پێبکا و ئەوانەش کە لەدەوروپشتیدان پێی نازانن... نەخۆش دەست دەکا بە لەدەستدانی مکوڕی لەسەر ژیان.. بایەخدانی کەمدەبێتەوە.. خاووخلیچك دەبێ.. هەست بەهیچ خۆشیەك ناکا یان بەتەواوی هەستی کزدەبێ.. وەك ئەوەی شتێك لەناخیدا مردبێ یان ژیان لەدەوروپشتیدا نەمابێ یان هەر بەخۆی مردبێ...

نەخۆش باری دەروونی تێکدەچێ و لەبەرەبەیاناندا واگا دێ، یان زووتریش، ئەویش دوای نووستنێکی پچڕپچڕی بێ حەسانەوە، لەکاتی واگاهاتنیشیدا لەخراپترین باردا دەبێ.. لەو ساتانەدا رەشترین بیرۆکە و ترسناکترین وەسوەسەی بۆ دێ. بەڵام لەکۆتایی رۆژدا هەست بەکەمە باشبوونێکی رێژەیی دەکا.. واتە باری نەخۆشەکە بەیانیان خراپترە.. هیوا دەخوازێ شەو دابێ بۆ ئەوەی بەرەو خەوتن رابکا..

لەدەستدانی حەزچوونەخواردن لەنیشانە دیارەکانی خەمۆکیی بیروهۆشە، کە لەدواییدا کێشی بەخێرایی دادەبەزێ.. هەروەها حەزی سێکسکردنیشی نامێنێ، وەکو چۆن هەموو پەرۆشیەکی بۆ ژیان لەدەست دەدا..

نەخۆشی خەمۆك (خەمك) هەست بەجۆرە ئازارێك دەکا کە خودی خۆی ناتوانێ وەسفی بکا.. ئازارێك کە لەناخەوە لێکوپێکی دەکاتەوە.. هەستکردن بەبێهیوایی و گوناهباری.. هەروەها رقی لەخۆی دەبێتەوە و خۆی بەکەم دەزانێ.. هەست بەگوناح و شەرمەزاریەك دەکا کە

بەسەر خانەوادەکەی خۆی هێناوە.. وامەست دەکا دڵی لەلێدان دەکەوێ یان هۆشی توانای نامێنێ.. ئەو نیشانانەی دوایی وا پێشان دەدەن کە نەخۆشیەکەی گەیشتۆتە لووتکە. لێرەشەوە دەبێ زۆر ئاگاداربین، چونکە لەهەر چرکەیەدا لەوانەیە نەخۆش کۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ..

ئەو نیشانانە چین کە پێشانی دەدەن نەخۆشەکەمان بەتەمایە خۆی بکوژێ؟

– هەستکردنێکی زۆر بەنائومێدی..

– کاتێك کە بەڕاشکاوی بڵێ حەز دەکا بمرێ..

– کاتێك کە خۆی پێمان دەڵێ بیرۆکەی کۆتایی هێنان بەژیان لەمێشکیدا دەخولێتەوە..

– هەستکردن بەگوناهباری..

– بیرۆکەکانی نەمان، واتە کاتێك کە دەڵێ دڵی کار ناکا یان گەدەی لەکار وەستاوە..

– ئازارەکانی جەستە و بیرکردنەوە لەبوونی نەخۆشیی جەستەیی، واتە کاتێك کە دەڵێ تووشی نەخۆشیەکی پیس و کوشندە هاتووە.. لەوانەیە نەخۆشەکە هەڵمانخەڵەتێنێ و دەم بەخەندە دەربکەوێ.. بەڵام لەچرکەیەکدا خۆی دەکوژێ کە ئاگامان لێی نیە.. نەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکی هەڕەشەی خۆکوشتن

ناکا.. هەوڵی ئەوە نادا کەس بۆخۆی رابکێشێ یان بیانترسێنێ.. واتە ئەو هەڕەشەکردن بەخۆکوشتن بەکار ناهێنێ بۆ جێبەجێکردنی داواکاریەکانی و ململانێ لەگەڵ کەسانی دیکە ناکا...

نەخۆشی خەمۆك خۆی باش ئامادە دەکا بۆ خۆکوشتن و هەوڵ دەدا سەرکەوتووترین رێگە بگرێتە بەر بۆ ئەوەی کەس بەهانایەوە نەیێ رزگاری بکا.. ترسناکترین رێگەش کە نیشانەی توندیی خەمۆکیەکەیەتی و بەڕاستی دەیەوێ کۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ ئەوەیە کە خۆی بسووتێنێ یان گوللەیەك لەسەری خۆی بدا.. ئاسانترین رێگەش ئەوەیە کە ئەو دانانە (حەب) قووتبدا کە بۆ چارەکردن بەکاریان دێنێ یان غاز بەکار بێنێ، بەتایبەتیش کە بەتەنیا دەبێ..

لەوانەیە لەهەر چرکەیەکدا و بەبێ ئامادەکاریی پێشوەخت خۆی بکوژێ، ئەگەر هەستی کرد کە خەمۆکیەکی توند خەریکە دەیخنکێنێ.. تەمەن گەورەکان پتر خۆیان دەکوژن.. خەمۆکیش لەتەمەنی

گەورەدا لەوانەیە لەسەر شێوەی وەسوەسە و ترسێك دەربکەوێ کە هیچ پاساوێکی نیە.. ژنان بەرێژەیەکی بەرزتر تووشی خەمۆکی دەبن..

ئەگەر هەستمان کرد کە نەخۆشەکەمان بیرۆکەی خۆکوشتنی لەمێشکدا دەجولێ، دەبێ یەکسەر بەپزیشکەکەی رابگەیەنین، چونکە نەخۆشەکە لەوانەیە ئەو بیرۆکانەی لەپزیشکەکەی بشارێتەوە.. چارەسەریی نموونەیی لەو بارانەدا ئەوەیە کە لەنەخۆشخانە بخەوێنرێ بۆ ئەوەی هەموو کات چاودێری بکرێ و چارەسەری بنبڕی بدرێتێ کە بەزۆری بریتیە لەچەند دانیشتنێکی کارەبا لێدان لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە خەمۆکی..

چارەسەریەکە ئاسانە.. بەڵام لەچارەسەری گرنگتر ئەوەیە کە بەڕاستی بزانین چ لەناو مێشکی دا دەخولێتەوە و مەرامەکانی چین.. رزگارکردنی کەسێکی خەمۆك لەخۆکوشتن پێویستی بەمرۆڤێکی دڵسۆز هەیە کە

خۆشی بویْ و لەتەنیشتیەوە بیْ، چاودێریی بکا و ئاگای لێبیْ و هەست بەئازارەکانی بکا..

ئەگەر نەخۆشەکە لەخۆکوشتن رزگار کرا ئەمە مانای ئەوە نیە کە بەتەواوی مەترسیەکەی نەماوە.. چونکە جارێکی دیکە و لەماوەی (٢٤) کاتژمێر دوای هەولّی خۆکوشتنی یەکەم، لەوانەیە هەولّەکە دووبارە بکاتەوە.. نزیکەی (٨٠٪)یان هەولْ دەدەن جارێکی دیکە خۆیان بکوژن. وردە وردە ئەو رێژەیە کەم دەبێتەوە بەتایبەتی لەگەلْ چارەکردنەکەدا، بەلاّم ئەگەرەکە هەر دەمێنیْ تا ئەو کاتەی نەخۆشەکە بەتەواوی چاك دەبێتەوە. لەوانەیە نەخۆشەکە هەموو شتێك لەسەر خۆکوشتنەکەی لەبیر بکا و رەنگە لێی پەشیمان بێتەوە. ئەوەش وای لێدەکا هەست بەگوناهباری بکا بەرامبەر خانەوادەکەی چونکە بووەتە هۆی بێزار و ماندووکردنیان.. لەوانەشە سەرلێشێواو دەرکەویْ و نەزانیْ بۆچی هەولّی خۆکوشتنی داوە.. هەندێك جاریش دەلّیْ هیچ رێگەیەکی بۆ رزگاربوون دەست نەکەوتووە بێجگە لەرێگەچارەی مردن و

ئازارەکانی زۆر لەوە پتر بووە کە بتوانێ بەرگەیان بگرێ..

کەس خۆی ناکوژێ تەنیا ئەوە نەبێ کە خەمۆکیەکەی گەیشتۆتە لوتکە و بینینی بۆ ژیان نەماوە و لەواقیع جودا بۆتەوە..

بوونی هەوڵێکی پێشتر بۆ خۆکوشتن لەمێژووی ژیانی نەخۆشەکە وادەکا مەترسیەکە هەر مابێ ئەگەر جارێکی دیکە تووشی خەمۆکی هاتەوە.. هەروەها مردنی یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەی بەخۆکوشتن، ترس و دڵەڕاوکێمان پتر دەکا نەبادا نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدا ئەگەر خەمۆکیەکەی زۆرتر بوو..

وەکو گوتم، ئەو نەخۆشە خەمۆکەی کە بیر لەخۆکوشتن دەکاتەوە دەبێ گەیشتبێتە قۆناغێك کە هەموو ڕێگەکان لەپێشی داخرابن و هیچ هیوایەکی بەژیان نەمابێ.. هەر بێئومێدی و ئازار و هەستکردن بەگوناهباری و خەوزڕان و ئێشێکی کە هەیەتی لەسەر سینەی وەستاوە و توند دەیگوشێ و دەوروپشتیشی

هەموو تاریکیە.. بۆیە مردن تاکە ڕێگایە کە لەو هەموو مەینەتیە دەیحەسێنێتەوە. لەبەر ئەوە بیری لێدەکاتەوەو پلانی بۆ دادەڕێژێ و لەهەر چرکەیەکدا جێبەجێی دەکا..

نەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکیی جۆری کاردانەوەیی هەرگیز بیر لەخۆکوشتن ناکاتەوە.. بەڵکو بۆ چارەسەری دەگەڕێ تا لەو خەمەی ڕزگاری بێ... ئەو بینینێکی هەیە بەرامبەر نەخۆشیەکەی و لەواقیع دانەبڕاوە و هیچ نیشانەیەکی جەستەیی نیە.. تەنیا هەست بەتەنگی و بێزاری دەکا و خەم دەخوا. بەزۆریش هۆکارێکی زانراوی هەیە بۆ ئەو خەمەی، وەك: فشارێکی توند یان بەردەوامی ژیان یان شکستهێنانێك لەکار یان خوێندن یان پەیوەندی کۆمەڵایەتی.. هەر ڕووداوێك یان کۆمەڵە ڕووداوێك لەو ڕووداوانەی کە مرۆڤ تووشی خەمۆکی دەکەن...

ئەمە مانای وایە کاتێك کە باروزرووفەکەی بەرەو باشتر دەگۆڕێ وەکو ئەو خۆی دەیەوێ، ئەوا خەمۆکیەکەی نامێنێ.. مەگەر زۆر توند بێ، ئەوکاتە پێویست بەدەرمان و چارەسەری دەکا..

خەمۆکیی تەمەنی نائومێدی:

هەرچی خەمۆکیی تەمەنی نائومێدیە (سن الیاس) ئەوا زۆر بەخەمۆکیی هزروهۆش دەچێ، بەڵام بۆ یەکەمجار لەژیانی دوای تەمەنی پەنجا ساڵی تووشی کەسەکە دەبێ. ئەویش لەژنان زۆرترە بەڕێژەی (٨ بۆ ١) . واتە بەرامبەر هەر هەشت ژن لەوانەی تووشی خەمۆکیی تەمەنی نائومێدی دەبن، تەنیا یەك پیاو تووش دێ. بەڵام لەخەمۆکیی بیروهۆشدا (٣ بۆ ٢)ە، ئەویش هەر لەبەرژەوەندی پیاوانە چونکە ئافرەتان زۆرتر تووشی خەمۆکی دێن. لەوانەیە تووشی خەمۆکیەکی لەجۆری دیکە بێن پێش دەستپێکردنی خولی مانگانەیان کە تێیدا هەست بەخەم و بێهیوایی و بێزاری و خاووخلیچکی دەکەن و لەوانەیە زوو تووڕەبن و هەڵبچن یان خەویان بزڕێ و سەریان بێشێ.. ئەوانە هەمووی پێش چەند ڕۆژێکی کەم لەخوێنهاتنی مانگانە... هەر دوای هاتنی

چەند دڵۆپە خوێنێك یان دوای سێ چوار ڕۆژ لەدەستپێکردنی خولەکە، بەتەواوی دەحەسێتەوە.

پێویستە مێردەکەی بەتەواوی ئەو زانیاریانە بزانێ و سرووشتی باری هاوسەرەکەی پێش خولی مانگانە بناسێ، بۆ ئەوەی بتوانێ یارمەتی بدا بەهێمنی دەرباز بێ لەو تەنگژە کاتیەی کە هەموو مانگێك دووبارە دەبێتەوە. کێشەی زۆری خێزانداری لەو ماوەیەدا روو دەدەن کە ڕەنگە بگاتە هۆی جیابوونەوەش.

ئافرەت دوورنیە لەکاتی دووگیانی یان دوای منداڵبوونیش تووشی خەمۆکی بێ. خەمۆکیی دوای منداڵبوون لەوانەیە توند و بەئازار بێ و ئافرەتەکە بەتەواوی بشڵەژێنێ و تووشی خەمی بکا و بگریێ و لەوانەیە بیر لەوەش بکاتەوە کە کۆتایی بەژیانی بێنێ. لەوانەشە تووشی هورێنە و هاروهاجی بێ، کە ئەمە بارێکی تیژی تێکچوونی بیروهۆشیە..

لەوانەیە خەمۆکیی هزروهۆش تەنیا جارێك لەژیاندا تووشی مرۆڤ بێ. لەوانەشە هەر لەگەڵی بمێنێتەوە و ناوە

ناوە بیگرێ. دوور نیە مرۆڤ لەژیانیدا تەنیا دووجار تووشی بێ کە ماوەی نێوانیان دە ساڵ یان پتریش بێ.. یان هەر ساڵێك یان دوو ساڵ جارێك بیگرێ. لەوانەشە ئەم نۆرە خەمۆکیەکە لەکاتی دیاریکراو و نەگۆڕ هەموو ساڵێك لەسەرەتای بەهاران یان هاوینان یان سەرەتای پاییز و زستانان تووشی بێ، بەڵام بەزۆری نۆرە خەمۆکیەکان پەیوەندیان بەبەهارانەوە هەیە و ئەو پەیوەندیەش نازانرێ چۆنە.

لەوانەیە خەمۆکی بەهۆکاری ئەندامیەوە پەیدا بێ، ئەویش لەئەنجامی نەخۆشیەکی جەستەییەوە. لێرەدا پێی دەگوترێ خەمۆکیی ئەندامی organic depression. لەهۆکارە گرنگەکانی: تێکچوونی کاری کۆیرەگلاندەکانە، لەسەرووی هەموشیانەوە گلاندی قۆرتەمل یان پێشەوەی (تایرۆید). کاتێك دەردانی ئەو گلاندە بۆ هۆرمۆنی (تایرۆکسین) هێواش دەبێتەوە، ئافرەت تووشی خاووخلیچکی و شلی و هێواشی بیرکردنەوە و جووڵەکردن دەبێ و بەخێرایی ماندوو دەبێ

و كێشی زۆر دەبێ و مووی لەشی دەکەوێ و خولی مانگانەی دەوەستێ، ئەو کاتە ئافرەت هەست بەخەم و پەژارە و نائومێدی و ساردی دەکا.. (٥٠٪)ی ئەوانەی تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن (پێی دەگوترێ میکسیدیمیا Myxoedema) کە نیشانەکانی بەخەمۆکی دەست پێدەکا.. بۆیە پێویستە پزیشکی دەروونناس بەباشی پشکنین بۆ ئافرەتی خەمۆك ئەنجام بدا بۆ ئەوەی بزانێ ئەو دەردەی هەیە یان نا..

زۆربوونی چالاکی گلاندەکانی سەرگورچیلەکان suprarenal glands کە هۆرمۆنەکانی (کۆرتیزۆن) دەردەدەن و دەبنە هۆی نەخۆشیەك پێی دەگوترێ (کوشینگ Cushing)، ئەویش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی خەمۆکی..

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەماریش لەوانەیە خەمۆکیان لەگەڵدا پەیدا بێ، وەکو: نەخۆشیەکانی لەرزۆکی و رەقبوونی خوێنبەرەکانی ناو مێشك لەگەوراندا و گرێیەکانی لووی پێشەوەی مێشك، هەروەها ئەو

نەخۆشانەی تووشی پەرکەمی دەروونی جووڵەکار هاتوون کە لە لووی لاسەرەوە پەیدا دەبێ.

کەمی ڤیتامینەکان و توخمە خۆراکیە سەرەکیەکان لەوانەیە ببنە هۆی خەمۆکی و هەندێك نیشانەی دەمارگیریی دیکەش، وەك ئەوەی لە نەخۆشی (پێلاگرا Pellagra) دا روودەدا.

کەوابێ پشکنینی جەستە زۆر پێویستە لەنەخۆشیی خەمۆکیدا. هەروەها لەهەموو ئەوانەی کە نەخۆشیی دەروونیان هەیە چونکە جەستە و دەروون لێك جودا ناکرێنەوە و هەر یەکەیان کار لەویدیکە دەکا..

پیاوان دوای خانەنشینکردنیان تووشی خەمۆکی دەبن. هەر کەسێك کە خۆشەویستێکی لەدەست دەدا بەهۆی مردنیەوە، تووشی خەمۆکی دەبێ.

خەمۆکی نەخۆشیەکی کیمیاویە چونکە لەئەنجامی نزمبوونەوەی ترشە ئەمینیەکان لەناو هەندێك بەشی مێشکەوە روو دەدا، لەوانە: سیرۆتۆنین، دۆپامین، نۆرئەدرینالین..

کەوابێ تێکچوونێکی چەندیە (لە بڕی مادەکەیە) کە هۆکارەکی تا ئێستا نەزانراوە. واتە نازانرێ بۆ مرۆڤێک تووشی خەمۆکی دەبێ و یەکێکی دیکە تووش نابێ.. هۆکاری بۆماوەیی لەوانەیە ڕۆڵ بگێڕێ. فشارەکانیش لەوانەیە ببنە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە. فشارەکان دەبنە هۆی دووبارە سەرهەڵدانەوەشی، بەڵام لەوانەیە بەبێ فشاریش سەرهەڵدانەوە هەر ڕوویدا..

نەخۆشی مانیا (هەوەس)؛

پێش ئـەوەی نیـشانی بـدەین پێویـستە باسـێکی ڕووەکـەی دیکـەی یـان ڕووە بەرامبەرەکـەی نەخۆشـیی خەمۆکی بکەین یان ئەو ڕووەی کە پێچەوانەیەتی، ئەویش نەخۆشیی هەوەسە (مانیا Mania)یە، کە نەخۆشـیەکی بەتـــەواوی جودایـــە لەنەخۆشـــی خـــەمۆکی، بـــەڵام پەیوەندیەکی توندیشی هەیـە لەگـەڵ خەمۆکیـدا. بـەنۆرە تووشـــی نەخۆشـەکە دەبـێ. جارێـك کەسـەکە تووشـــی خـــەمۆکی و جـــارێکی دیکـــە هـــەمان نـــەخۆش تووشـــی نەخۆشیی مانیا (هەوابەرزی) دەبێ. بەم شـێوەیە جارێك مانیا و جارێکی دیکـە خـەمۆکی. یـان دووجـار هـەوەس و جارێـك خـەمۆکی یـان بەپێـچەوانەوە. نـەخۆش لـەنۆرە هەوەسە ڕزگـار دەبـێ و تووشـی خـەمۆکی دێ. لەوانەیـە ماوەیەکیان لەنێواندا هەبێ کە تێیدا نەخۆش دێتەوە سەر باری سرووشتیی خۆی. لەوانەیە کەسـەکە لەژیانیـدا یـەك

جار تووشـی نۆره هـەوەس بیّ یـان چەند جارێك. یـان کەسەکە لەژیانیدا یەك جار تووشـی خـەمۆکی دەبـیّ یـان چـەند جارێـك نـۆره نەخۆشـیەکە دەگـریّ. یـان وەکـو روونمـــان کـــردەوه نـــۆره هەوەســـەکە لەگـــەڵ نـــۆره خەمۆکیەکـە جـار ناجارێـك دێـن. وەکـو چـۆن خـەمۆکی گرفتێکـە نـەخۆش پێیـەوه دەنـاڵێنیّ، ئـەوهاش هـەوەس گرفتێکـە، بـەلاّم کەسـوکارەکەی پێیـەوه دەنـاڵێنن نـەك نەخۆشەکە خۆی، چونکە نەخۆشەکە هەست بەخۆشیەکی زۆر و دڵڕفێنیەکی بێوێنە و هوابەرزی دەکا و وەکو دەڵێن (جـەوی سـاف دەبـیّ) و هەسـت بەچوسـتی و هێـز و زیندووێتیـەك دەکـا کـە سـنووری بـۆ نیـە. توانایـەکی بێهاوتای جووڵە و قسەکردنی دەبیّ و خەوی کەم دەبـیّ و بڕێکی یەکجار زۆر لەخواردن هەڵدەلووشیّ. هەرچی ماڵ و سـامانی هەیـە خـەرجی دەکـا تـا ئـەو رادەیـەی خـۆی و خانەوادەکەی تووشی نەهامەتی دەکا. هەست بەگەورەیی و کۆبوونەوەی بیروڕا و پڕۆژەی زۆر دەکا لەناو مێشکیدا. وای بۆ ئەو کەسەش کە رێگری لەو بیروڕایانەی دەکا یـان

ڕەتیان دەکاتەوە..! لەوانەیە بگاتە ڕادەی هاروهاجی و دەستدرێژی کردنە سەر خەڵکان یان ڕەفتاری سێکسی ئابڕووبەر و زێدەڕۆیی لەخۆدەرخستن و ڕووکەشی بەشێوەیەکی نەگونجاو...بەڵام ئاکاری سەرەکی ئەو نەخۆشیە بەختیاریەکی زۆرە کە دەگاتە ڕادەی خۆڵەبیرکردن و بەزم و سەما و گۆرانی گوتن.. هەموو ڕەفتارەکانی نەخۆش تووشی ئابڕووچوون و شەرم و گرفت و تێکدانی دەکا.. کێشە لەگەڵ دراوسێیان و خەڵکی سەرشەقام و لەشوێنی کارکردن و لەگەڵ پۆلیس.. وە لەبەر ئەوەی نەخۆشیەکە لەسەر شێوەی نۆرەی دووبارەبووەوە دێ، بۆیە پێویستە لەسەر کەسوکاری نیشانەکانی دووبارەگەڕانەوەی نەخۆشیەکە بناسن و بەخێرایی بیبەنەوە لای پزیشك ئەگەر زۆرتر بوو، چونکە ئەگەر بەخێرایی پەرەی سەند ئەوا نەخۆش ناچێتە لای پزیشك و چارەسەریەکانیش فڕێ دەدا..

نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشیەکە ئەوانەن:

- زۆرگۆتن.

- خەوزڕان.

- کەیفخۆشیەکی زۆر و بەبێ هۆ..

- توورەبوون و هەڵچوون بە بچووکترین هۆکار..

- زێدەڕۆیی لەجلوبەرگ و خۆجوانکردن..

- زۆر چوونە دەرێ و جوولانەوە..

- لەخۆباییبوونێکی زۆر.. زۆری هزر و پڕۆژەکانی کە وادەردەکەوێ راستبن بەڵام ناواقیعین..

- رەفتارە نابەرپرسیارەکانی دەبنە هۆی شەرمەزاری و دەرچوون لەدابونەریتە باوەکان..

- گۆرانی گوتن و سەماکردن لەکاتی گوێ لێبوون لەمۆسیقا..

- دەستبلاوی و زۆر خەرجکردن و کڕینی شتی ناپێویست یان داوانەکراو..

- زۆربوونی چالاکیی سێکسی..

- رەخنەگرتنی توند و کۆمێنتی ناشایستە لەسەر خەڵکانی دیکە (هەرچەندە رەخنەکانیشی راست بن)..لەوانەیە لەوەش پتر لەماوەی چەند کاتژمێرێك یان

چەند رۆژێك تێكبچێ، بۆیە دەبێ بەخێرایی نیشانی پزیشك بدرێ بۆ راستكردنەوەی بارەكەی..

زۆر گرنگە ئەوە روون بكەمەوە: لەكاتێكدا كە نەخۆشەكە لەباری هەڵچووندایە نابێ پتر بوروژێنرێ. نابێ رەخنە لەگۆتنەكانی بگیرێ. دەبێ لەپێشیدا هێمنی بپارێزرێ و هیچ كۆمێنتی لێنەدرێ و جووڵە نەكرێ..

نەخۆشی مانیا (هەوابەرزی) نابینایە و لەواقیع دابڕاوە و بەئاسانی دەوروژێنرێ. لەپێش نەخۆشەكە هێمنی بپارێزە بۆ ئەوەی بتوانی نیشانی پزیشكێكی بدەی یان بۆ نەخۆشخانە بیگوازیەوە. تێكەولێكەكردن لەگەڵ نەخۆشی مانیا زۆر زەحمەتە و كۆنترۆڵكردنی نیمچە ئاستەمە.

ئێستا با بگەڕێینەوە بۆ نەخۆشی خەمۆكی بۆ ئەوەی لەچارەكردنەكەی بدوێین:

لەبەر ئەوەی خەمۆكی لەسەرەتادا نەخۆشیەكی كیمیاویە، بۆیە بەبێ دەرمان چارە ناكرێ. چارەكردنی

بــەدەرمان بەپلــەی یەکــەم دێ، ئــەوجا دوای ئــەوە چارەکردنی دەروونی و ژینگەیی..

دەرمانــەکانی خــەمۆکی زۆر و هەمــەجۆرن و نەخۆشــی خــەمۆك زۆر ئــازار دەکێــشێ و دەردەســەری پتریــش دەبینێ، بەڵام بەختەوەرترە چونکە نەخۆشیی خـەمۆکی بەتــەواوی چــاك دەبێتــەوە. پــێش ئــەوەی بــچمە نــاو وردەکاریەکانی چارەکردن پێویستە جەخت لەسەر ئەوە بکەمەوە کە مەترسیدارترین قۆناغی خەمۆکی ئەوەیە کـە نەخۆش تێیدا بیر لەخۆکوشتن و کۆتـایی هێنـان بـەژیانی دەکاتــەوە. لــەو بــارەدا دەبــێ کەســوکاری یەکــسەر بەپزیشکەکەی رابگەیەنن. پزیشکیش لـەم بـارەدا هـەموو ئامادەباشیە پێویستەکان دەکا بۆ پاراستنی نەخۆشـەکە لــەخۆی. باشــترین چارەســەریی نموونــەیی لــەم بــارەدا دانیــشتنە کارەباییەکانــە کــە لــەناو نەخۆشــخانە یــان لەدەرەوەی نەخۆشخانەشدا ئەنجام دەدرێن.

هەڵبژاردنی چارەسەریەکی دیاریکراو لەلایەن پزیشکەوە دەوەستێتە سەر چەند هۆکارێك:

١- جـــۆری خەمۆکیەکـــە، کاردانەوەییـــە یـــان مزرومۆشی..؟

٢- پلـــەی دڵـــەڕاوکێ و گرژیەکـــەی کـــە لەگـــەڵ خەمۆکیەکەدان..

٣- جاری یەکەمە یان نۆرەی دیکەی پێشتر تووش هاتووە..

٤- هەبوونی نۆرە مانیا پێشتر بۆ جارێك یان پتر..

٥- هـەبوونی مێـژوویێك لەخانەوادەکـەی: واتـە یـەکێك لەئەندامانی خێزانەکەی پێشتر تووشی ئەو دەردە هاتووە یان نا..

٦- جۆری ئەو چارەسـەریەی کـە نەخۆشـەکە پێـشتر پێی باشتر بووە..

٧- جۆری ئەو چارەسەریەی کە خزمێکی نەخۆشەکە پێی چاك بۆتەوە کە تووشی هەمان نەخۆشی بووە..

٨- هەبوونی نیشانەی دیکە لەمزرومۆشی نەخۆشەکە لەگەڵ نۆرە خەمۆکیەکە..

کەوایە بارەکە پێویستیی بەزۆرتر لەپرسیاری ورد هەیە بۆ ئەوەی پزیشك بڕیار لەسەر ئەو دەرمانە بدا کە بۆ چارەکردن دەستی پێبکا.. هەڵبژاردنی دەرمانێکی گونجاو هەر ئەوها ڕەمەکی نیە، بەڵکو دەبێ خۆی بۆ ئامادە بکرێ. پێش ئەوەی پزیشك دەست بداتە قەڵەم بۆ نووسینی دەرمانێك بۆ خەمۆکی، پێویستە قسە لەگەڵ نەخۆش و کەسوکارەکەی بکا لەسەر هەندێك لەئاکارەکانی دەرمانە دژە خەمۆکیەکان:

یەکەم: هەر دەرمانێکی دژەخەمۆکی کاریگەری نابێ پێش ئەوەی دوو حەفتە بەسەر بەکارهێنانیدا بڕوا. واتە لەسەرەتادا نابێ پێشبینی هیچ باشبوونێکی بۆ بکەی.

دووەم: تاکە کاریگەریەکی ئەرێنی کە لەسەرەتاوە دەردەکەوێ ئەوەیە کە هێمنی دەکاتەوە نەك نەهێشتنی خەم و پەژارەکانی.

سێیەم: نیشانە لاوەکیە نەویستراوەکانی هەر لەرۆژانی یەکەمدا و پێش دەرکەوتنی شوێنەوارە ئەرێنییە چارەسەریەکانی دەردەکەون بەڵام، خۆشبەختانە، ئەو نیشانە لاوەکیانە بەخێرایی و دوای چەند رۆژێکی کەم نامێنن. بۆیە داوا لەنەخۆشەکە دەکرێ کە ئارامی هەبێ و بەرگە بگرێ و باوەڕی هەبێ کە ئەو نیشانە لاوەکیانە نامێنن. ئەوانەش نیشانەی ئەوتۆن کە دەکرێ بەرگەیان بگرێ چونکە نابنە هۆی بێزارکردنێکی زۆر ئەگەر بەراورد بکرێن بەبێزارکاریەکانی خەمۆکیەکە خۆی. دیارترین ئەو نیشانە لاوەکیانە وشکبوونی قورگ و لێڵبوونی چاوەکان و گیرانی ریخەڵۆکەکانە (قەبزدەبێ).

چوارەم: بیر لەگۆڕینی دەرمانێك بەدەرمانێکی دیکە مەکەوە پێش ئەوەی مانگێك بەسەر بەکارهێنانی یەکەمدا نەڕوا و دوای ئەوەی پترکردنی بڕەکەشی تاقی

دەکەینەوە. ئەگەر وابکەی، ئەوا پەلەکردنێکی نابەرپرسانەیە لەگۆڕینی دەرمانەکە پێش ئەو ماوەیە. بۆیە دەبێ نەخۆش ئارام بگرێ و کەسوکارەکەشی بەهەمان شێوە ئارامیان هەبێ و هەروەها پزیشکی دەروونیش پێویستە بەپشوویێ لەگەڵی. ئەگەر مانگێک بەسەر چارەسەریەکەدا تێپەڕی بەبێ ئەوەی هیچ باشبوونێکی پێوە دیاربێ، لێرەدا پێویستە بەچەند خاڵێکدا بچینەوە:

- بە دەستنیشانکردنەکەدا بچینەوە.
- بەبڕی دەرمانە بەکارهێنراوەکەدا بچینەوە چونکە لەوانەیە بەبڕی پێویست نەبووبێ.
- بەو دەرمانانەشدا بچینەوە کە نەخۆش لەگەڵ دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بەکاریان دێنێ، چونکە دوور نیە ئەوانە لەکاریگەری دەرمانەکە کەم بکەنەوە یان هەر ئەوانە خەمۆکی پەیدا بکەن.

دوای ئەوە بیر لەگۆڕینی دەرمانەکە دەکەینەوە و دەرمانێکی دیکە لەکۆمەڵەیەکی دیکە هەڵدەبژێرین. بۆ

نموونە ئەگەر هەڵبژاردەی یەکەممان لەسەر دەرمانێك بێ کە ڕێژەی (سیرۆتۆنین) بەرز دەکاتەوە، ئەوا ئێمە لەو بارەدا دەرمانێك هەڵدەبژێرین کە ڕێژەی (دۆپامین) یان (نۆرئەدرینالین) بەرز بکاتەوە. بۆیە هەندێك لەپزیشکان هەر لەسەرەتاوە دوو دەرمان لەدوو کۆمەڵەی جیاواز بەکار دێنن بۆ ئەوەی هەلێکی گەورەتر بدەنە دەست بۆ وەدەست هێنانی چاکبوونەوە لەسەرەتای دەست پێکردنەوە. بەڵام کێشەی کۆکردنەوەی دوو دەرمان ئەوەیە کە کاری لاوەکی زۆرتر دەکا و لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە نازانین کامە دەرمان کاریگەرترە. ڕێسای زێڕین ئەوەیە کە یەك دەرمان بەبڕی تەواو باشترە لەدوو دەرمان پێکەوە. دوو دەرمانیش باشترە لەسێ دەرمان. بێگومان پێشبینی ناکرێ کە سێ دەرمانی دژەخەمۆکی بەیەك جار بۆ نەخۆش بنووسرێ.

دیسان پێش ئەوەی بێمە سەر ئەو دەرمانانە دەبێ جەخت لەو ڕاستیە گرنگە بکەمەوە بۆ دڵنیاکردنی نەخۆش و کەسوکارەکەی، ئەویش ئەوەیە: کە

دەرمانەکانی دژەخەمۆکی نابنە هۆی ئالوودەبوون یان لێڕاهاتن و ماوەی بەکارهێنانیشیان لەشەش مانگ پتر نیە. دوای ئەوە پزیشك ئامۆژگاری ئەوە دەکا کە وردە وردە و دوای باشبوونی خەمۆکیەکە رایان بگرێ.

هەڵەیە ئەگەر نەخۆش کتوپڕ چارەسەریەکە راگرێ بەتایبەتیش کە هەست بەباشبوونێکی زۆر دەکا، یان ئەگەر هەستی کرد سوودیان نیە دیسان کتوپڕ رایان بگرێ. یان لەوانەیە نەخۆش چارەکردنەکەی کتوپڕ ببڕێ لەبەر ئەوەی نائومێد بووە لە چاکبوونەوە.

وەستاندنی کتوپڕی چارەسەریەکە دەبێتە هۆی کاردانەوەیەك کە نەخۆش تووشی ئازاری جەستەیی و دەروونی دەکا بۆ ماوەی چەند رۆژێك.. ئەو دەرمانانەش ئەوانەن:

١- ئاوێتە سێ بازنەییەکان Tricyclic compounds کە دیارترین دەرمانەکانی ئەو کۆمەڵە: تۆفرانیل Tofranil، تریپتیزۆل Tryptizol، ئەنافرانیل Anafranil، سێرمۆنتیل Surmontil.

دەرمانەکانی ئەو کۆمەڵە بۆ بارەکانی خەمۆکیی هزروهۆش سوودیان هەیە. وەکو روونمان کردەوە کاریگەریی بەکەڵکی ئەو دەرمانانە تەنیا دوای دوو حەفتە لەدەستپێکردنی چارەسەریەکە دەردەکەوێ. زۆر لەو خەمۆکییەی کاردانەوەییدا سوودیان نیە کە لەئەنجامی هۆکاری ژینگەییەوە پەیدا دەبێ و نائارامیی لەگەڵدا دەبێ کە بەزۆری لەتەمەنێکی گچکەدا روودەدا. (تۆفرانیل) و (تریپتیزۆل) دوو دەرمانن کە زۆر بەیەك دەچن بەڵام (تۆفرانیل) کاریگەریەکی چوستکەر و هۆشیارکەرەوەی هەیە، بۆیە لەو بارانەدا کەڵکی دەبێ کە خەمۆکیەکە شلوخاوی و کەم جووڵەکردنی لەگەڵدایە. هەرچی (تریپتیزۆل)ە کاریگەریەکەی هێورکردنەوەیە، بۆیە لەو بارانەدا بەسوودە کە خەمۆکیەکە دڵەڕاوکێ و گرژی لەگەڵدا هەیە، بۆیە شەوانە بەکاردەهێنرێ بۆ ئەوەی خەوێکی هێمنی هەبێ، بەڵام (تۆفرانیل) تەنیا بەڕۆژ بەکار دەهێنرێ.

(ئەنافرانیل) دەرمانێکی بەهێز و کاریگەرە و ئەوەی لێی زانراوە ئەوەیە کە دژە وەسواسیە، بۆیە بەزۆری لەو بارانەدا بەکار دەهێنرێ کە نەخۆشەکە وەسواسی قەهری هەیە (وەسوەسەی قەهری ئەوەیە کە نەخۆشەکە بیرۆکە و وەسوەسەی وای بۆ دێ کە بەدەست خۆی نیە و ناتوانێ لەمێشکی خۆی دەری بکا ئەگەر باوەڕیشی پێی نەبێ. و.).

ئەو دەرمانانە بەشێوەی دانە (حەب) و بەدەرزیش هەن. دانەکانی بەبڕی جیاوازی وەك: (١٠) میللیگرام و (٢٥) میللیگرام و (٧٥) میللیگرام هەیە.

بڕی کاریگەر بۆ چارەسەری بە (٧٥) میللیگرام رۆژانە دەست پێدەکا و پتر دەکرێ تا دەگاتە (١٥٠ — ٢٢٥) میللیگرام. بەکەمترین بڕ دەست پێدەکەین کە (٧٥) میللیگرامە پاشان وردە وردە ئەو بڕە زۆرتر دەکەین تا بەزۆری دەگاتە (١٥٠) میللیگرام لەماوەی دوو یان سێ حەفتەدا. ئەگەر نەخۆشەکە باش نەبوو دەتوانین بڕەکە بگەیەنینە ئەوپەڕی کە (٢٠٠ — ٢٢٥) میللیگرامە. ئەوەش

لەماوەی مانگی یەکەمی چارەکردنەکەدا، بەڵام دەبێ ڕەچاوی دوو شت بکەین: یەکەم میزگیران لەلای بەساڵاچووواندا، بەتایبەتیش ئەوانەی (پرۆستات)یان ئەستووربووە. دووەمیش سەرئێشەیەکی توند کە لەئەنجامی بەرزبوونەوەی پەستانی ناو چاوەکانەوە پەیدا دەبێ لەو نەخۆشانەی کە لەبنەڕەتدا ئامادەباشیان هەیە بۆ تووشبوون بەو دەردە کە پێی دەگوترێ ئاوی شین Glaucoma. بێجگە لەوانە کارە لاوەکییەکانی دیکەی سادەن و بەخێرایی نامێنن، وەک: گیران و وشکبوونی قورگ و دەست لەرزین و خێرابوونی لێدانی دڵ. دەبێ هەندێک ئاگاداری ئەو نەخۆشانەش بین کە تووشی نۆرەدڵ هاتوون لەئەنجامی گیران یان تەسکبوونەوەی یەکێک لەخوێنبەرەکانی دڵیان.

نەخۆشە پیرەکان بڕی کەمتریان پێویستە کە ڕەنگە ڕۆژانە لە (٣٠) میللیگرام تێنەپەڕێ. بڕی گەورەتر دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێنیان و لەوانەیە هۆشیشیان کەمێک تێکبدا، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەو دەرمانانە نابنە

هیچ گرفت و کارێکی سەرباری دیکە. دەرمانی زۆر بێ گێچەڵن و هیچ مەترسیەك لەبەکارهێنانیاندا نیە، بگرە دەرمانی ئەوتۆن کە ژیان دەبەخشنەوە بەوانەی کە ژیانیان لەبەرچاو تاڵ بووە. مەزنترین داهێنانن لەسەدەی بیستەمدا. لەوانەیە گیانی ملیۆنەها کەسیان رزگار کردبێ. پێش دۆزینەوەیان زۆرکەس بەو دەردەوە گیانیان لەدەستداوە. لەماوەی چارەکە سەدەیەکدا تاکە یەك نەخۆشم نەبینیووە تووشی گرفتێك بووبێ بەو دەرمانانەوە... بێجگە لەخێر هیچیدیکەم لێ نەبینیوون.

لەکاتی هەستکردن بەهەر نیشانەیەکی لاوەکی یەکسەر پەیوەندی بەپزیشکەکەتەوە بکە و ئەویش دڵنیات دەکاتەوە و جەخت دەکاتەوە کە هەر دوای چەند رۆژێك لەخۆوە نامێنێ. لەکاتی بەردەوامبوونی نیشانە لاوەکیەکان دیسان پەیوەندی بکەوە بەپزیشکەکەتەوە کە ئامۆژگاریت دەکا چۆن ئەو نیشانە لاوەکیانە چارەسەر بکەی و لەوانەیە لەبڕی دەرمانەکانیشت کەمبکاتەوە.

لەسەرەتادا نەخۆش حەزچوونەخواردنی باشتر دەبێ که پێشتر نەیبووە و ئەوجا خەوی خۆشتر دەبێ، بەڵام لەدوای هەموویان خەمۆکیەکەی باش دەبێ. خەمەکانی لەسەرەخۆ و وردە وردە دەڕەونەوە. ئەوانەی لەدەورووپشتی نەخۆشەکەدان بەئاسانی دەزانن کە بەرەو باشبوونە بەڵام لەسەرەتادا نەخۆشەکە دان بەباشبوونی دانانێ چونکە نەخۆشەکە هێشتا هەست بەخەمباری دەکا و تەنیا رووی لەحەزچوونە خواردنەکەی دەبێ کە باشتر بووە و بەمەش کێشی زۆر دەبێ و خەوی باشتر دەبێ. هەر بەخەمەکانیەوە سەرقاڵ دەبێ، بەڵام دوای سێیەم حەفتە دەزانێ کە بەئاشکرا باشتر بووە و وەکو ئەوە دەبێ کە چاودێری هەڵاتنی خۆری سەرلەبەیانی بکا چۆن سەردەردێنێ. رووناکی رۆژ یەکسەر هەڵنایێ، بەڵکو تریسکەکانی رووناکی بەردەوام لەتێکۆشاندا دەبن دژی هێڵە تاریکەکان هەتا بەسەریاندا زاڵ دەبن. لەپێش چاوان لاواز و بێهێز دەردەکەوێ تا ئەو کاتەی تریسکاییەکی دیکەی رووناکیی دەگاتێ، ئەوجا رەنگی خۆشی

دەپۆشێ. هەمان شت بەتەواوی لەناو دەروونی نەخۆشی خەمۆکدا روودەدا. خۆشیەکە ئەو رووناکیەیە کە لەتەنیشتەکانی نەخۆش دەبریسکێتەوە و ئەو هەستەی کە نەخۆشی خەمۆك لێی دەدوێ بەوردی ئەوەیە کە هەست دەکا ژیان دووبارە دەگەڕێتەوە ناو دڵێکی مردوو..

دەرزی (تریپتیزۆل) لەو بارانەی کە زۆر توندن لەسەرەتادا لەڕان (ماسوولکە) و لەخوێنهێنەر دەدرێ. پاشان چارەکردنەکە بە دانە تەواو دەکرێ.. هەروەها دەرزی (ئەنافرانیل)یش کە زۆر بەکار دەهێنرێ، بەتایبەتی لەگەڵ خوێواوك (ئەوەی کە لەلای خۆمان موغەزی پێدەگوترێ. و.) یان لەگەڵ شلەی (گلوکۆز) کە لەڕێی خوێنهێنەرەوە دەکرێتە ناو لەشەوە لەو بارانەی کە بەدەرمانەکانی کە لەڕێی دەمەوە دەدرێن باشتر نابێ. بەزۆری دەرمانی (ئەنافرانیل) لەگەڵ دەرمانی (لودیۆمیل) دا تێکەڵ دەکرێ. لەزۆر باراندا بەو ڕێگەچارەیە باشتر دەبێ کاتێك کە دەرمانەکانی بەدانە (حەب) سەرکەوتوو

نابن. هەروەها زۆر باری نەخۆشیی وەسواسیی زۆرهێن (وسواس القسری) لەڕێگەی پێدانی (ئەنافرانیل) لەڕێی خوێنهێنەرەوە باشتر دەبن.

لەهەمان کۆمەڵەدا دەرمانێکی دیکە هەیە بەناوی (پرۆتایدین) Prothaiden کە لەسەر شێوەی کەبسولە (گوللاج) و بڕی (٧٥) میللیگرامی تێدایە. بڕی دەرمانەکە بۆ چارەکردن دەکەوێتە نێوان (٧٥ و ١٥٠) میللیگرام. دەرمانێکی دیکە هەیە ناو (گامۆنیل)ە Gamonil و بە دوو بڕی (٣٥ و ٧٠) میللیگرامیە و ڕەنگە کاریگەریەکەی بەڕێژەیەك خێراتر بێ. دەرمانێکی دیکە کە لەکارکردنەکەی بۆ نەخۆشی وەسواسی زۆرهێن زۆر بە (ئەنافرانیل) دەچێ پێی دەگوترێ (تریتیکۆ) Trittico و بەبڕی (٥٠ – ١٠٠) میللیگرام هەیە و بڕی پێویست بۆ چارەسەری بە (١٥٠ – ٤٠٠) میللیگرام دەستپێدەکا. لەسەرەتادا بەراوردکردنی باشیەکەیان لەناو ئەو دەرمانانە زەحمەتە.. بەکامەی دەست پێبکەین..؟ ئەگەر زانست ئەوەندە پێشکەوت کە زانیمان

جۆری هۆرمۆنەکەی ناو دەمار کامەیە کە کەمبۆتەوە، ئەوکاتە دەزانین بەدەرمانی گونجاو دەست بەچارەسەریەکە بکەین. هەر مرۆڤێك دەرمانێکی دیارکراوی هەیە کە پێی باش دەبێ. واتە جیاوازی لەناو تاکەکاندا هەیە. ئەو دەرمانەی کە خەمۆکیی کەسێك بەسەرکەوتوویی چارەسەر دەکا، مانای وانیە کە لەچارەکردنی خەمۆکی کەسێکی دیکەدا بەهەمان شێوە سەرکەوتوو دەبێ.

٢- کۆمەڵەی دووەم: کە بە ئاوێتە چوار بازنەییەکان Tetracyclic compounds ناسراون: ئەو دەرمانەی ئێرە بەناوی (لودیۆمیل) Ludiomil ناسراوە و بەبڕی (١٠ و ٢٥) و (٧٥) میللیگرام هەیە. بڕی چارەکەری بە (٧٥ - ١٥٠) میللیگرام دەست پێدەکا.

(لودیۆمیل) بەوە بەناوبانگە کە کاریگەریەکەی خێراتر دەستپێدەکا و بۆ زۆربەی ئەوانەی نەخۆشیی دڵیان هەیە دەگونجێ و کارە لاوەکیەکانی کەمترە، بەتایبەتی میزگیران و بەرزبوونەوەی پەستانی ناوچاو. بۆیە بۆ زۆر

لەبەتەمەنـەکان گونجـاوە. (لودیۆمیـل) لەسـەر شـێوەی دەرزی هەیە کە لەڕان و لەخوێنهێنەر دەدرێ یـان لەگـەڵ گـیراوەی خوێواوکـدا لـەبارە تیـژەکانی کـە بەدانـە چـاکنابنەوە دەکرێتـە لەشـەوە. هـەروەها لەگـەڵ (ئـەنافرانیل) لـەناو گـیراوەی خوێواوکدا بـۆ چارەکردنی وەسواسی زۆرهێنی توند بەکاردێ و بۆ خەمۆکیەکانی تیژ و ئەوانەی بەرگەی هـەموو جۆرە چارەسـەریەکانی دیکـە دەگرن..

هـەموو دەرمانـەکانی پێـشوو دەکـرێ بـۆ چارەکردنی خەمۆکی لەمندالأنیشدا بەکاربهێنرێن، بەتایبـەتی هـەردوو دەرمـانی (تۆفرانیـل و تریپتیـزۆل). منـداڵیش بەتـەواوی وەکو گەوران تووشی خەمۆکی دەبن. ئەوەش لەبەشـێکی تایبەت بەدرێژی روون دەکەینەوە.

٣- کۆمەڵەی سێیەم لەدژەخەمۆکیـەکان ناسـراون بـە "راگرەکـانی ئۆکـساندنی ئەنزیمـە یـەك ئەمینیـەکان Mono-Amino Oxidase Inhibitors": ئـەو ئاوێتانە لەبنەڕەتدا بـۆ چارەکردنی بارەکـانی خـەمۆکیی

کاردانـەوەیی و نائـارامی دەروونـی بـەکار دەهێنـرێن و سوودەکانیـشیان لەخـەمۆکیی هزروهۆشـدا سـنووردارە.
دەرمانـە ناسـراوەکانی ئـەم کۆمەڵەیـە: (پارنێـت Parnate، پارسـتێلین Parstelin، ناردیـل Nardil).

ئامۆژگاریمـان بـۆ ئـەو نەخۆشـانەی کـە دەرمانـەکانی (بارنێت و پارستێلین) بەکار دێنن ئەوەیـە کـە نـابێ ئـەو خواردنانە بخۆن: هـەموو جۆرەکـانی پـەنیر، بەتایبـەتیش پەنیری کۆن و هەڵگیراو و فاسوڵیای سپی و نیسك و فوول و چـەرەزات و گۆشـتی لـەقوتووکراوی بلوبیـف و ماسـی لـەقوتووکراو و سـەردین و جـەرگی مریـشك و شـوکولاتا و باسترمە و بیرە و عارەق.

چی روودەدا ئەگەر نەخۆشەکە ئەو خواردنانەی خوارد لەکاتی وەرگرتنی دەرمانی (پارستیلین و پارنێت)؟

پەسـتانی خـوێنی کتـوپڕ بەرزدەبێتـەوە و نـەخۆش هەست بەسەرئێشەیەکی توند دەکا لەپشتەوەی سـەری و لەملی. وا هەست دەکا کـە بەچـەکوچ لـەناوەوە لەسـەری

دەدرێ و هەست بەهێڵنج و رشانەوە دەكا. لەم بارەدا پێویستە یەكسەر پەیوەندی بەپزیشكەوە بكرێ یان سەردانی نزیكترین نەخۆشخانە بكا و راستیەكەیانی پێ بڵێ كە نەخۆش ئەو خواردنانەی خواردووە كە لەگەڵ دەرمانەكانی كە بەكاریان دێنێ رێك ناكەون. لەم بارەدا چارەكردنی بەوە دەبێ كە هەوڵی دابەزاندنی پەستانی خوێنەكەی بدرێ كە لەوانەیە بۆ ژمارەی زۆر بەرز باز بدا. ئەو نەخۆشەی كە بەو ئەزموونە شلۆقەدا تێدەپەڕێ هەرگیز لەبیری ناكا و لەئایندەدا زۆر ئاگادار دەبێ و هیچ لەو خواردنانە جارێكی دیكە ناخوا.

هۆكاری ئەو بەرزبوونەوەیەی پەستانی خوێن ئەوەیە كە ئەو خواردنانە مادەی (تایرامین)یان Tyramin تێدایە كە ترشێكی ئەمینیە و بەرگەی ئۆكساندن دەگرێ لەبەر خواردنی (پارنێت و پارستێلین). بەمەش ئەو ترشە ئەمینیە كۆدەبێتەوە و لەناو خوێندا هەڵدەمژرێ و لەگەڵ ترشی ئەمینی دیكەدا كە دەرمانەكانی (پارنێت و پارستیلین) نەیانهێشتووە بئۆكسێندرێن (واتە هەرس

بکرێن. و.). هەر ئەو ترشە ئەمینیانەیە کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەیەکی توندی پەستانی خوێن. دیسان ئاگاداری نەخۆش دەکەینەوە کە هیچ دەرمانێکی دیکە بەکارنەهێنێ لەکاتی خواردنی دەرمانەکانی (پارنێت و پارستێلین) تەنیا بەڕاوێژکردن نەبێ لەگەڵ پزیشکدا، چونکە دەرمان هەیە رەنگە بتوانێ پەستانی خوێن بەرزکاتەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە کۆئەندامی (سیمپەساوی) Sympathetic system چالاك دەکەن یان ئەوانەی دەبنە هۆی تەسکبوونەوەی لوولەکانی خوێن. دەبێ هۆشیاربی لەبەکارهێنانی ئەو دەرمانانە لەگەڵ (پارنێت و پارستێلین). هەر بۆ نموونە دڵۆپەکانی لووت کە بۆ تەسککردنەوی موولوولەکانی ناو کەپوو بەکاردەهێنرێن و ئەو دەرمانانەی کە لەکاتی گرفتەکانی سینگ دەخورێن، بەتایبەتی ئەوانەی کە مادەی (ئیپینیفرین) و لێوەرگیراوەکانیان لەپێکهاتەدا هەیە و هەروەها ئەو دەرمانانەی بۆ تەزاندن (خەواندن)

بـــەكار دەهێنـــرێن بەتايبـــەتی تەزانـــدنی ناوچــــەيی لەچارەكردنی ددانداـ..

بەگـشتی هۆشـــياری دەدەمـــە هـــەموو نەخۆشـــەكان لەبەكارهێنانی هەر دەرمانێك لەكاتی خواردنی (پارنێـت و پارســـتێلين) تـــەنيا بەڕاوێـــژی پزيـــشك نـــەبێ.. هـــەر لەشارەزايی خۆمەوە لەگەڵ نەخۆشەكانم دەتوانم بڵێم كـە (پارستێلين) بەباشترين دژەخەمۆكی دادەنرێ، بەتايبەتی خەمۆكيی دەمـاركيری كـە نائـارامی و ترسـی لەگەڵدابێ. ئەوەی حەز دەكەم جەختی لەسەر بكەمـەوە ئەوەيـە كـە نابێتە هۆی هيچ ئالوودەبوونێك و هيچ ئالوودەبوون لەگەڵ (پارستێلين) و (پارنێت)دا نيە و لەگـەڵ هـيچ دەرمـانێكی ديكەش لەوانەی دژەخەمۆكين. هـەر قـسەيەكی ديكـە كـە دەگـوترێ قـسەيەكی نابەرپرسـانەيە و لەنەزانينـە يـان بەمەبەستێكی خراپ دەگوترێ..

کەی پەنا دەبەینە بەر چارەسەری کارەبایی؟

- لەسەرەتادا دەڵێم باشترین چارەسەری بۆ خەمۆکی چارەسەریی کارەباییە. چارەسەریەکی بنبڕ و چاککەرەوە و خێرایە و هیچ نەخۆشیەك نیە وەکو خەمۆکی بەکارەبا چاك بێتەوە.. کارەبا چارەسەر نیە نە بۆ (شیزۆفرینیا) و نە بۆ (مانیا = هەوەس)، بەڵام بۆ هێورکردنەوەی نەخۆش پەنای بۆ دەبەین. کارەبا نە (شیزۆفرینیا و نە هەوەس) چاك دەکاتەوە بەڵام خەمۆکی چاك دەکاتەوە. زۆر لەخەڵکان زراویان لەوشەی (کارەبا) دەچێ و بەتوندی بەرگری دەکەن لەوەی کە پزیشك چەند دانیشتنێکی کارەبایی بۆ نەخۆشەکە ئەنجام بدا، چونکە هەندێك بیرۆکەی ناڕاست لەسەر چارەکردنی بەکارەبا هەیە. هەندێك وادەزانن خانەکانی مێشك لەناو دەبا یان کاریگەریەکی خراپی لەسەریان دەبێ. هەندێکی دیکە وادەزانن کە یادگەی مرۆڤ لەناو دەبا و شارەزاییەکانی

رەشدەکاتەوە. هەندێك پێیان وایە کە ئەگەر نەخۆش جارێك کارەبای لێدرا ئەوا هەموو جارێك کە تووشی نۆرە خەمۆکیەکە دەبێتەوە هەمیشە دەبێ کارەبای لێبدرێتەوە. هەموو ئەو بیرۆکانە هەڵەن. چارەسەری بەکارەبا نەخانەکانی مێشك لەناو دەبا و نەیادگەش رەشدەکاتەوە. لەوانەیە نەخۆشەکە جارێك بەکارەبا چارەبکرێ و بۆ جاری دووەم بەدەرمان. هیچ مەرج نیە هەموو جارێك کە نەخۆشیەکەی بۆ دێتەوە پێویستی بەکارەبا هەبێ. هەرچۆنێك بێ چارەکردنی خەمۆکی بەکارەبا رێژەکەی بەشێوەیەکی زۆر کەمبۆتەوە، ئەوەش دوای دۆزینەوەی زۆر لەدەرمانی دژە خەمۆکی. کاتێك پەنا دەبەینە بەر چارەکردن بەکارەبا کە نیشانەی روون و ئاشکرا هەبێ بۆ ئەوەی کە نەخۆش بیر لەخۆکوژی دەکاتەوە. هەروەها پەنای دەبەینە بەر ئەگەر دەرمانەکان سەرنەکەوتن لەچاکردنەوەی خەمۆکی. ئەو کاتەش پەنای بۆ دەبەین کە دەبینین نەخۆشەکە زۆر

بەتوندی ئازار دەکێشێ و ناتوانێ دوو حەفتان چاوەڕێ بکا تا کاریگەری دەرمانەکان دەردەکەون.

بەزۆری باشبوون دوای دانیشتنی دووەم یان سێیەمی کارەبا لێدان دەست پێدەکا. باشبوونەکەش خێرا و زۆر دەبێ. نەخۆش واز لەبیرکردنەوە ڕەشبینیەکانی دێنێ و بەژیان پێدەکەنێ و سەری سوڕدەمێنێ کە چۆن بیری لەکۆتایی هێنان بەژیانی دەکردەوە.

ژمارەی دانیشتنەکان لەنێوان (٦ و ٨) دانیشتن دایە. بەتێکڕای دوو یان سێ دانیشتنان لەهەر حەفتەیەکدا. پێش کارەبا لێدانەکە نەخۆش خەوێنەرێکی دەدرێتێ بۆ ئەوەی هەست بەهیچ نەکا. واتە نەئازار دەکێشێ و نەدەشترسێ. هەروەها دەرمانێکیشی دەدەینێ بۆ ئەوەی ببێتە هۆی خاوبوونەوەیەکی تەواوی ماسوولکەکانی و لەکاتی کارەبا لێدانەکە بەتوندی کورژ نابن. ئەوەش نایەڵێ هیچ کارێکی لابەلایی دروست بێ. نەخۆش لەو دانیشتنە واگا دێتەوە و هیچ شتێکی نایەتەوە بیر لەوەی کە لەدەوروپشتیدا روویان داوە. هەروەها ئەو شتانەش

لەبیر دەکا کە لەچەند خولەکێکی پێش دانیشتنەکەدا ڕوویان داوە. ئەگەر یادگەشی کاری تێبکریٚ ئەوا بۆ ماوەیەکی کاتیە و نەخۆش دوای سیٚ یان چوار حەفتان لەدوای کۆتایی هاتنی دانیشتنەکان بەتەواوی یادگەی بۆ دەگەڕێتەوە. واتە لەبیرکردنی بەردەوامی نابیٚ..

لێرەدا ڕێنمایی هەیە بۆ نەخۆش و کەسوکارەکەی کە پێویستە پێیانەوە پابەندبن:

- نـەخۆش هـیچ خـواردن و خواردنەوەیـەك نـاخوا لـەکاتی لەخەوهەسـتانی بـەیانیان پـێش ئـەوەی کارەبایەکـەی لێبـدرێ، واتـە بەتـەواوی بـەڕۆژوو دەبـێ. هۆشداری دەدەین لەخواردنی هەر شتێك تەنانەت ئەگەر ئاویش بەبڕی زۆر کەم، چونکە لـەکاتی کارەبا لێدانەکە گـەدە کـورژ دەبـێ و ئـەوەی تێیدایـە بـۆ سـەرەوە دەگەڕێتـەوەو ئەوانـەش دەچـنە نـاو لوولـەکانی هـەوا و دەیـان گیرێـنن و دەبنـە هـۆی سـووتانەوەیەکی تیـژی سـیپەلاکەکان یـان کـاری دیکـەی مەترسـیدار. لەوانەیـە نەخۆش خـۆی لـەبیر بکـا و شـتێك بخـوا یـان بخواتـەوە. لێرەدا ڕۆڵی خانەوادەکەی دەردەکەوێ کـە دەبـێ یـەکێك چـاودێری نەخۆشـەکە بکـا هـەر لـەو کاتـەی لەخـەو هەڵدەستێ تا کاتی دانیشتنە کارەباییەکـە. دوای کۆتـایی

هاتنی دانیشتنەکە نەخۆش دەتوانێ بەسەربەستی بخوا و بخواتەوە..

- پێویستە لەپێش دانیشتنەکەدا ئاگاداری ئەوە بین کە لەناو دەمیدا هیچ ددانێکی دەستکرد نیە، چونکە دەشکێ و ئازاری ناو دەمی دەدا یان لەوەش بەترستر قووتی دەدا یان دەچێتە ناو لوولەکانی هەوا و دەیانگیرێنێ. هەروەها باشترە میزڵدانی بەتاڵ بکرێ. پزیشك پشکنینێکی وردی نەخۆشەکە دەکا بۆ دڵنیابوون لەنەبوونی هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی کە رێگە لەدانیشتنەکە بگرێ، وەکو: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یان لەکارکەوتنی دڵ یان هەبوونی گرفت لەجەرگ و گورچیلە و شکانی ئێسکەکان. لەباری بەتەمەناندا دەبێ زۆرتر وریا بین، هەروەها ئەگەر نەخۆش قوتابی بێ و چاوەڕێی تاقیکردنەوە بکا.

کارەبا لەبارەکانی خەمۆکیی تەمەنی نائومێدیدا بەرزترین کەڵکی هەیە کە تێکڕای چاکبوونەوەی تەواو دوای چارەسەری بەکارەبا دەگاتە (٩٥٪) و لەخەمۆکیی

بیروهۆشیشدا (٨٠٪). کارەبا لێدان لەخەمۆکیی دوای منداڵبووندا زۆر بەکەڵکە.

ئەو ئامێرانەی ئەوڕۆ بۆ چارەکردنی بەکارەبا بەکاردەهێنرێن زۆر پێشکەوتوون و دەتوانن هەر کاریگەریەکی کە بۆ سەر یادگە هەبێ کەمی بکەنەوە. لەگەڵ بەکارهێنانی تەزاندندا (سڕکردن) پێش کارەبا لێدان و ئەو دەرمانەی کە بۆ خاوکردنەوەی ماسوولکەکان لێیدەدرێ، کارە لاوەکیەکانی کارەبا لێدانەکە نزیکەی هەر نامێنێ. کەوابێ هیچ مەترسیەك لەبەکارهێنانی کارەبادا نیە، بگرە دەتوانم بڵێم کە زۆر لەدەرمانەکان بێ زیانترە و کاریگەر و خێراتر و هەرزانتریشە. دەڵێم چارەسەری بەکارەبا نیعمەتێکی خوداییە بۆ نەخۆشانی خەمۆکی. ژیانی چەندان نەخۆشی خەمۆکی رزگارکردووە لەوانەی کە نزیك بووە ژیانیان بەدەستی خۆیان کۆتایی پێبێنن. گرنگ ئەوەیە کەسوکارەکەی ئاگاداربن و پزیشکەکەی بزانێ بۆ ئەوەی لەکاتی گونجاودا بڕیاری راست و دروست بدا.

وەکو گوتم نەخۆش هەست بەهیچ ناکا و پێی نازانێ، چونکە لەسەرەتادا خەوێنەری (سڕکەر) دەدرێتێ لەگەڵ ئەو دەرمانەی ماسوولکەکانی خاو دەکاتەوە. کاتێك کە نەخۆش لەهۆشخۆی دەچێ، دوو پۆڵی کارەبایی دەخرێنە سەر هەردوولای نێوچاوانی کە تەزووێکی کارەبایی (٧٠) ڤۆڵتی بۆ ماوەی نیو چرکە بەناویادا تێدەپەڕێ و هەر دوای دە خولەك نەخۆش دێتەوە سەر هۆش خۆی. دوای کۆتایی هاتنی دانیشتنەکان نەخۆش بەردەوام دەبێ لەوەرگرتنی دەرمانان بۆ ماوەیەك کە لەنێوان سێ و شەش مانگ دایە.

بۆ جاری دوایی دەڵێم چارەسەری کارەبایی چارەیەکی مەزنە بۆ خەمۆکی و هیچ زیان و مەترسیەکی لێ پەیدا نابێ. کاتێك پەنای بۆ دەبەین کە دەرمانەکان بەتەنیا سەرناکەون لەچاکردنەوەی. هەروەها لەبارەکانی خۆکوژی و لەو کاتانەش کە نەخۆش بیرۆکەی رەشبینی بۆ دێ و هەست بەگوناهباری و کەمی و نەمانی خۆی دەکا.

ئەدی چارەسەری مانیا چیە؟

کێشەی نەخۆشی مانیا: بێزاریەکی زۆر بۆ خانەوادەکەی و کۆمەڵگا دەنێتەوە. نەخۆشی (هەوەس) لەوانەیە هەڵچوونی هەبێ و لەو بارانەدا هیچ چارەی دیکەی نیە بێجگە لەکارەبا. کارەبا لێدان نەخۆشی (هەوەس) چاك ناکاتەوە بەڵام بەشێوەیەکی خێرا و بنبڕ هێوری دەکاتەوە بەجۆرێك دوای ئەوە بەدەرمان خواردن قایل دەبێ. هەروەها پەنا دەبەینە بەر دەرزی لێدان بەبڕی گەورە لەدەرمانە ئارامدەرەکانی وەك: (لارگاکتیل) (نیورازین – پرۆماسایدی). ئەگەر دەرزی (هالدۆل)یش (هالۆپیریدۆل) هەبوو، ئەوا زۆر بەکەڵکە بەتایبەتی ئەگەر لەناو خوێنهێنەر کرا. کەوایە مەبەستی یەکەم بریتیە لەهێورکردنەوەی نەخۆش تا ئەوکاتەی چارەکردنەکان بەدەرمان لەڕێگەی دەمەوە قبووڵ دەکا.

دانـــەکانی (هالۆپیرێیـدۆل) (ســافینەیز – ســیرینەین) لەهەمووان باشترن بۆ نەخۆشیی هەوەس. دەتـوانین بـڕی زۆر گـــەورەی لێ بدەینـــە نـــەخۆش کـــە دەگاتـــە (٣٠) میللیگـرام ڕۆژانـــە. دانـــەکانی (لارگاکتیـل) (نیـورازین – پرۆماسـاید) زۆر بەکەڵکن و دەتـوانین بـڕی گـەورەیان لێ بەکار بێنین کە دەگاتە (٥٠٠ – ١٠٠٠) میللیگرام ڕۆژانە.

لەگـــەڵ دۆزینـــەوەی تواناکـــانی خـــوێی (لیـــسیۆم) Lithium و ســـوودەکانی لەچـــارەکردن و پاراســـتن لەهەوەس، بوونەتە چەکی ژمارە یەك بەدەستی پزیـشکی دەروونناس کە بـۆ چارەکردنی هـەوەس بـەکاری دێنـێ. واتـە بووەتـە دەرمـانی یەکـەم لەچـارەکردنی نەخۆشـی هەوەس.

خوێیەکانی لیسیۆم چین؟

خوێی سرووشتین کە لەناو ئاوی دەریا و ئاوی کانزایی و بەردی کانزاییدا هەن. (لیسیۆم) توخمێکی سرووشتیە لەو توخمانەی کە خودای گەورە دروستی کردووە و مرۆڤ بەرێکەوت دۆزیوەتیەوە. سوودەکەشی بریتیە لەو کاریگەریەی کە هەیەتی لەسەر گوڕاح (مزاج) و پاراستنی ویژدانێکی جێگیر. پاشان کاریگەریە چارەسازیەکەی لەبارەکانی هەوەس دۆزرایەوە و کاریگەریە خۆپارێزیەکانی لەنەهێشتنی ڕوودانی دووبارە گەڕانەوەی هەوەس و هەروەها نەهێشتنی ڕوودانی دووبارە خەمۆکی.

کەوایە توخمێکی سرووشتی چارەسازی کاریگەر و مەزنە کە ڕووی نەخۆشانی تووشبووی بەهەوەس و خەمۆکی گۆڕیوە و دووبارە ڕوودانەوەیانی بۆ کەمتر لەیەك چاریەك دابەزاندووە. ئەمەش کارێکی زۆرباشە و بگرە توندی و ماوەی سەرهەڵدانەوەکانیشی

کەمکردۆتەوە و ماوەی نێوان دووبارە تووشبوونەوەکانی درێژتر کردووە. واتە دەرمانێکی مەزنە. توانراوە ئەو توخمە لەسەر شێوەی دانە ئامادە بکرێ کە قووتدانی ئاسانە پێی دەگوترێ (پریادێل) Priadel و هەر دانەیەك (٤٠٠) میللیگرام لە (لیسیۆم کاربۆنەیتی) Lithium carbonate تێدایە. بڕی ئاسایی (١٢٠٠) میللیگرامە لەرۆژێکدا، واتە سێ دانە. باشتر وایە ئێواران بەیەکجار بخورێ. دەکرێ کەم و زۆرتر بکرێ بەپێی رێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێنی نەخۆشدا. ئەگەر رێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێن لەئاستێکی دیارکراودا دابەزی ئەوا سوودی نابێ و ئەگەر لەئاستێکی دیارکراویشدا بەرزتر بۆوە ئەوا نیشانەی لاوەکی بێزارکەری لێ پەیدا دەبێ.

کەوایە ئاستێکی دیاریکراو یان رێژەیەکی دیاریکراو لەناو خوێندا دەبێ هەبێ کە پێویستە بیگەینێ و لێیەوە راوەستێن و پارێزگاری لێ بکەین. گەیشتنیش بەم ئاستە کەڵکە چارەسازیەکەی بەدەستەوە دەدەن. ئەو رێژەیە نابێ لە (٦و.) مۆڵ لەهەر لیترێك خوێن کەمتربێ و لە

(٢،١) مۆلیش لەیەك لیتر پتر بێ. ئەگەر ڕێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێندا لە (٦و.) مۆلْ بۆ هەر لیترێك کەمتر بوو ئەوا کاریگەری نابێ و ئەگەر لە (١،٢) مۆلیش لەهەر لیترێك پتر بوو ئەوا نیشانەکانی ژەهراویبوون دەردەکەون.

بۆیە لەگەلْ دەستکردن بەچارەسەری بە (لیسیۆم) هەموو حەفتەیەك خوێنی شیدەکەینەوە. پاشان هەر دوو حەفتە جارێك. ئەوجا مانگێ جارێك.. بۆ ئەوەی جێگیربوونی لیسیۆمەکە لەناو خوێندا بپارێزین. لەشیکردنەوەی خوێن گرنگتریش بەدواداچوونە لەلایەن کەسوکار و پزیشکەوە. هەروەها بەوردی گوێ لەگلەییەکانی نەخۆش دوای دەستپێکردنی چارەکردنەکەی بگیرێ.

– لیسیۆم دەرمانێکی چارەکەر و هەروەها پارێزەریشە. لەچارەکردنی جۆرەکانی هەوەسی تیژ و ژێرتیژدا بەکار دەهێنرێ. هەروەها نەخۆش لەدووبارە گەڕانەوەی نەخۆشیەکە دەپارێزێ. کەڵکیشی هەیە بۆ کەمکردنەوەی جارەکانی گەڕانەوەی خەمۆکی.

- لەوانەیە ناچار بکرێین کە بڕەکەی بۆ (٨٠٠ – ١٠٠٠) میللیگرام لەڕۆژێکدا کەم بکەینەوە (٢ بۆ ٢،٥ دانە) ئەگەر ڕێژەی لیسیۆم لەناو خوێنیدا بۆ (١،٢) مۆڵ بۆ هەر لیترێک بەرزبۆوە یان نیشانەکانی ژەهراویبوونی لێ دەرکەوت.

- کاریگەری چاکبوونەوەی دوای (٧ – ١٠) ڕۆژ دەست پێدەکا بۆیە ناتوانین لەسەرەتای چارەکردنەکەدا بەتەنیا پشتی پێ ببەستین. کە دەست بە (لیسیۆم) دەکەین لەگەڵیدا دەست دەکەین بەچارەسەری بە (پرۆماساید و هالۆپیریدۆل) تا ئەو کاتەی لیسیۆم دەست پێدەکا و بارەکە هێور دەبێتەوە، ئەوجا دوای ئەوە دەتوانین بەتەنیا پشت بەلیسیۆم ببەستین.

- نیشانە لاوەکیەکانی بێجگە لەژەهراویبوون: ژەهراویبوون تەنیا ئەو کاتە روودەدا کە ڕێژەکەی لەناو خوێندا لە (١،٢) مۆڵ لەهەر لیترێکدا تێدەپەڕێ. هەرچی کارە لاوەکیەکانیەتی ئەوا لەسەرەتای دەستکردن بەچارەسەریەکە دەردەکەون کە سووکن و بەشێوەی

لەرزینێکی کەم لەدەستەکان و زۆربوونی میزکردن دەبن. لەوانەیە نەخۆش هێڵنجی بێتێ. زۆر بەکەمی رشانەوەو زگچوون دەگرێ. ئەو نیشانانە بەخێرایی لەخۆیانەوە نامێنن یان لەگەڵ کەمکردنەوەی بڕی لیسیۆمەکەدا. نیشانەکان جێی ترس نین و نەخۆش دەتوانێ لەسەرەتادا بەرگەیان بگرێ و پێویستە پزیشك هانی بدا بۆ بەرگەگرتن. بەهەمان شێوە ئەمە رۆڵی کەسوکاریشیەتی. پێویستە هەموومان دەستی پێوەبگرین و بەردەوام بین لەسەر چارەکردنی نەخۆش بە (لیسیۆم) چونکە سوودێکی مەزنی لێ چاوەڕوان دەکرێ. من پێم باشە نەخۆش لەپزیشکەکەی نزیك بێ لەسەرەتای بەکارهێنانی (لیسیۆم)دا و ناوە ناوە پێی رابگەیەنێ هەست بەچی دەکا.

– نیشانەکانی ژەهراویبوون ئەمانەن: لەرزینێکی توند و نەمانی هاوسەنگی لەش لەکاتی رۆیشتن و جووڵەکردن و رشانەوەی بەردەوام و زگچوون و زۆر میزکردن... ئەگەر ئەوانە بەردەوام بوون ئەوا نەخۆش تووشی بێهێزیەکی

توند دێ و هۆشی تێکدەچێ. ئەوانە زۆر بەدگمەن روودەدەن. یان هەر روونادەن ئەگەر رێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێندا لەئاستی سرووشتی بمێنێتەوە و بەدواداچوونێکی ئاگادار هەبێ لەلایەن کەسوکار و نەخۆش خۆی. تا ئەگەر ئەو نیشانانەش دەرکەوتن ئەوا دەکرێ بەئاسانی لەسەرەتادا کۆنترۆڵ بکرێن. یەکەم کارێك کە نەخۆش دەبێ بیکا وەستاندنی دەمودەستی لیسیۆمەکەیە ئەوجا بەپزیشکەکەی بڵێ. چارەکردنیشی ئاسانە ئەویش بەگێراوەیەك کە دەکرێتە ناو خوێنهێنەرەکانی بۆ شووشتنەوەی خوێن لەو لیسیۆمە زۆرەی کە تێیدایە.

- بەگشتی پێش بەکارهێنانی لیسیۆم پێویستە لەوە دڵنیابین کە گورچیلەکان و دڵ بێخەوشن و دەبێ دیسان دڵنیابین لەوەی کە گلاندی مل (تایرۆید)یش بێ گرفتە. ئەگەر جەستە بێ گرفت بوو، ئەوا هیچ گرفتێك لەگەڵ (لیسیۆم)دا پێشبینی ناکرێ. لەگەڵ بەردەوامبوون لەسەر ئەو چارەسەریە پێویستە دووبارە کارکردنی گورچیلەکان

و گلاندی مل سالێ جارێك بپشكنرێنەوە. رێگە نادەین لەكاتی چارەكردن بە(لیسیۆم) دەرمانەكانی دەردانی میز بەكاربێنیێ چونكە لەگەڵ بەكارهێنانی دەرمانی میزدەردان ئاوێكی زۆر لەلەش دەردەچیێ كە خوێی (سۆدیۆم) لەگەڵ خۆیدا دەبا، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی (لیسیۆم) لەناو خوێن و دەركەوتنی نیشانەكانی ژەهراویبوون.

- لەمانگەكانی یەكەمی بەكارهێنانی (لیسیۆم) دەبیێ چاوەڕێی كاریگەریەكی زۆر بەهێزی (لیسیۆم) نەكەین بەڵكو پێویستە بۆ ماوەی نۆ مانگ بەلای كەمی ئارامان هەبیێ. بەگشتی نزیكەی (٨٠٪) بارەكان بەلیسیۆم چاك دەبنەوە، ئەوەشی كە دەمێنێتەوە بەداخەوە باش نابن. بەڵام نابیێ لەكاركردنی (لیسیۆم) نائومێد بین تەنیا دوای ئەو نۆمانگە نەبیێ. دەتوانین لەسەرەتادا هەست بەهەندێك باشبوون بكەین. ئەگەر لەسەرەتای بەكارهێنانی (لیسیۆم)دا نەخۆشیەكەی بۆ گەڕایەوە ئەوا ئێمە تێبینی دەكەین كە توندیەكەی كەمترەو ماوەی

بەردەوامبوونەکەشی کورتتر دەبێ. ئەمەش بەباشبوون و ئاوڕدانەوە بۆ (لیسیۆم) دەژمێردرێ. دوای ئەوە گەڕانەوەکانی نەخۆشیەکە یەك لەدوای یەك درەنگتر دێن تا بەتەواوی نامێنن. ئەوەی بەلیسیۆم چاك دەبێتەوە مرۆڤێکی بەختەوەرە. پێموایە لیسیۆم مەزنترین چەکی پزیشکی دەروونیە لەکاتی ئێستاماندا. هیچ زیانێك نیە لەبەکاربردنی لیسیۆم بۆ ماوەی درێژ، واتە بۆ چەندان ساڵ لەبەر ئەوەی پارێزگاری دەکا لەدووبارە گەڕانەوەی نەخۆشیەکە. تەنیا نابێ ئەو شیکردنەوانە لەبیر بکەین کە ناوە ناوە دەبێ بۆ گورچیلەکان و گلاندی مل بکرێن.

- سەرباری ئەو رۆڵەی لەچاکردنەوەی هەوەس و پاراستنی و هەروەها پاراستنی لە گەڕانەوەی خەمۆکی، بەکارهێنانی دیکەشی هەیە کە سوودەکانی روون و دیارن، ئەویش لە نەخۆشی (شیزۆفرینیا) و تێکچوونەکان لەخولی مانگانە نەخۆشی لاسەرە و لەو منداڵانەی کە زۆر بەجوولەن Hyperkinetic Children و تێکچوونی کەسایەتی... بیرۆکەی پێشبینی کردن

لەسوودی (لیسیۆم) لەو نەخۆشیانەدا ئەو توانایەیەتی کە لەکۆنترۆڵکردنی تێکچوونەکان هەیەتی کە ناوە ناوە پەیدا دەبن.

– هۆشـــداری دەدەیـــن لەبـــەکارهێنانی (لیـــسیۆم) لەماوەی سێ مانگی یەکـەمی دووگیانیـدا چـونکە دەبێتـە هۆی تێکچوونی ئەندامەکانی جەستەی کۆرپـە. بەگشتی ئێمە نایەڵێن هیچ دەرمانێکی دەروونی یان نادەروونی لەو سێ مانگەدا بەکار بهێنرێ.

– کاتی نموونەیی بۆ وەرگرتنی نموونەیەك لەخوێن بـۆ دەستنیشانکردنی رێژەی لیسیۆم لەناویدا (١٢) کاتـژمێرە دوای دوایـین بـڕ لەدەرمانەکـە. بـەو مانایـەی ئەگـەر نەخۆشـەکە دانـەی لیـسیۆمی لەکاتـژمێر دەی ئێـوارە وەرگرتبێ ئەوا نموونەکەی خوێنی لەکاتژمێر دەی بـەیانی لێ وەردەگرین لەرۆژی دواتر.

بەشی دووەم
ئا ئەمەیە ئازاری خەمۆکی..!

نەخۆشی خەمۆك وەسفی ئازارەکانی خۆی دەکا

نەخۆشەکەم..

مامۆستامە...

ئەویش مامۆستایەکی راستگۆ و دڵسۆزە، زانستەکەی ئازارکێشانەکەیەتی. هەر وشەیەکی کە دەریدەبڕێ مانایەکی هەیە.

ئەو پزیشکەی کە دەیەوێ زۆرتر بزانێ پێویستە بەگوێیەکانی و هەروەها بەدڵیشی گوێ لەنەخۆشەکە بگرێ. نەخۆش کە لەبارەی نیشانەکانیەوە دەدوێ وەسفی هەستکردنێکی ئەندامیی خۆی دەکا بەبێ ئەوەی بزانێ و بەڕێگایەکی ناڕاستەوخۆش بارە تەندروستیەکەی. چونکە نەخۆشیی ئەندامی دەروونی نەخۆش دەشکێنێ: ئازار دەکێشێ یان هەست بەبێهێزی دەکا یان وای لێدەکا کە پەککەوتە بێ. واتە دەبێتە کەسێکی جیاواز. جیاواز لەخەڵکانی دیکە و جیاواز لەپێشان. تەندروستی تاجی

سەرە، بەو مانایەی کە ئەوەی تەندروستیەکی باشی هەبێ وەکو پاشا وایە. پاشایەتیش هێز و سامانە و نەخۆشیش بێهێزی و هەژاریە، بۆیە ئەو بێهێز و دەستکورتە..

بۆیە هەر نەخۆشیەکی ئەندامی ئازارێکی دەروونی لەگەڵدایە. بارە ئەندامیەکە بەپەنجەکانمان یان بەبیستەری پزیشکی و بەتاقیکردنەوە تاقیگەییەکان دەستنیشانی دەکەین. هەرچی بارە دەروونیەکانە ئەوا بەهەستەکانمان دەست نیشان دەکرێن، کاتێك کە دەبێ لەگەڵ هەستەکانی نەخۆش و هەڵچوون و گۆڕانەکانی دەموچاوی و تەماشاکردنی چاوەکانی و دەنگی یەك بگرنەوە.

خراپترین نەخۆشیەکانی ئەندامیی ئەوانەن کە ئازار پەیدا دەکەن چونکە ئێش و ئازار جەستە ماندوو دەکا و دەروون هیلاك دەکا. کاتێك کە مرۆڤ لەبەر ئازارەکانی دەگریێ، ئەوا بۆ ئازاردانی جەستە و دەروونی خۆی دەگریێ.

خەمۆكی لەهەموو نەخۆشیە دەروونیەكان پتر نیشانەی ئەندامی لەگەڵدا دەبێ. نەخۆشی بەئازاریش لەهەموو كەسێك خەمبارترە. بەتایبەتی ئەگەر ڤەكێش (درێژخایەن) بێ. مەبەست لەو ئازارەیە كە چارەسەری پزیشكی نەیتوانیووە رایگرێ یان سووكی بكا.. خەمۆكی دەبێتە هۆی ئازاری زۆرتر، بەمەش ئازارەكە دووئەوەندەی لێدێ و مرۆڤەكە وای لێدێ بەئازار و خەمۆكی گەمارۆ درابێ. ئێش و ئازار دەبنە هۆی خەمۆكی و خەمۆكیش دەبێتە هۆی ئازاركێشان.

پزیشك ناتوانێ ئێشێك چارەسەر بكا بەبێ ئەوەی بایەخ بەو لایەنە دەروونیەی بدا كە لەئازارەكەوە پەیدا بووە، یان ئەوەی بووەتە هۆی روودانی ئێشەكە. لەسەر پزیشك پێویستە خاڵی دەستپێكردن لەو بازنەیە بناسێتەوە. ئازار ئەوجا خەمۆكی.. یان خەمۆكی ئەوجا ئێش و ئازار..

یەکێك لەمامۆستاکانم کە نەخۆشی خەمۆکی هەبوو پێی گوتم:

وا هەست دەکەم خەمۆکی لەناو ئەو خوێنەی ناو لوولەکانی خوێنمدا مەلە دەکا و خوێنم پڕ بووە لە نائومێدی. بۆیە هەر خانەیەکی جەستەم بەشی خۆی لەو خەمۆکیە لەگەڵ ئەو خوێنە وەردەگرێ کە دەیگاتێ. من وا هەست دەکەم کە خانەکانی جەستەم هەموو خەمۆکن. کاتێك کە خەمەکانم پتر دەبن و واهەست دەکەم دەکەومە بنەوە، ئەوا ئاگرێك لەهەموو جەستەم بەردەبێ. بەڕاستی هەست بەگڕی ئاگرەکە دەکەم وەکو ئەوەی جلکەکانم ببوونە ئاگر. وەکو شێت رادەکەم و وادەزانم ئاو گڕی ئاگرەکەی لەشم دادەمرکێنێتەوە. بەکردار هەست دەکەم کە نزیکە هۆشی خۆم لەدەست دەدەم لەبەر ئەو سووتانە.

یەکێك لەمامۆستاکانم کە تووشی ئازاری دەماری پێنجەم ببوو پێی گوتم:

لەپڕێکەوە ئازارێکی توند لەلایەکی دەموچاوم دەدا. توندترین ئازارێکە کە مرۆڤ هەستی پێبکا. ددانەکان و هەردوو چاو و ماسوولکەکانی دەموچاوم دەگرێتەوە. لەناو گۆشتی روومەتم دەدا. هەستکردنە بەکارەبایەکی بەئازار و بەردەوام یان بۆ ماوەی چەند چرکەیەك لەتەزوویکی کارەبایی بەئێش دێ و بزردەبێ. دەبێ دوای نەمانی ئێشەکە هەست بەحەسانەوە بکەم، بەلاَم ئازارکێشانەکەم دوای نەمامی ئێشی دەموچاوم دەست پێدەکا. وا هەست دەکەم بارێکی زۆر گران دلَم بەزەوی دادەدا و بۆ خۆی رایدەکێشێ. بەبارێکی زۆر دلَتوند هەست بەگوشرای سینگم دەکەم و رقم لەخۆم دەبێتەوە و حەز دەکەم بمرم. ئەگەر ئازاری دەموچاوم بۆ چەند چرکەیەك درێژە بکێشێ، ئەوا ئەو خەمۆکیەی کە بەدوایدا دێ بۆ چەندان کاتژمێر بەردەوام دەبێ. ئەگەر ئێشی دەموچاوم رۆژانە سێ یان چوار جار بۆ بێ، ئەوا مانای

ئەوەیە کە من لەبارێکی خەمۆکیی بەردەوامدا دەژیم.
ئەوە چ تامێکە لەژیان کە تێکەڵەیەك بێ لەئازار و خەم.؟

ئێش بەبێ خەمۆکی نابێ و خەمۆکیش بەبێ ئازار نابێ. ئەگەر ئاسان بێ وێنای ئەوە بکەین کە ئازارەکان — بەتایبەتی ڤەکێشەکان— خەمۆکیان لەگەڵدا دەبێ، ئەوا چۆن خەمۆکی ئازاری لەگەڵدا دەبێ..؟

ئازار و خەمۆکیی دەمامککراو

ئامارە جیهانیەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە (١٠ – ٢٠٪) ی ئەو نەخۆشانەی سەردانی پزیشکەکان دەکەن خەمۆکیان هەیە. نیوەی ئەو خەمۆکانە گلەیی لەهەبوونی ئێش و ئازار دەکەن. واتە نەخۆشەکە گلەیی لەخەمۆکی نیە بەڵکو گلەیی لەئازارەکانی هەیە. واتە خەمۆکیەکە دەمامکێکی لە ئێشوئازار دروستکراوی لەبەر کردووە، بۆیە ئازارەکان لەسەر رووی دەردەکەون و خەمۆکیەکەش لەدواوە شاردراوەتەوە.

ئەم جۆرە خەمۆکیە لەکتێبە پزیشکیە دەروونیەکاندا بە "خەمۆکی دەمامککراو" ناسراوە. هەندێك جاریش بە "خەمۆکی بەخەندە" ناو دەبرێ چونکە نەخۆشەکە هەرچەندە تووشی نەخۆشیی خەمۆکی بووە بەلاَم پێدەکەنێ. کەوابێ خەمۆکیەکی بێ خەمە، واتە نەخۆش تووشی خەمۆکی بووە بەلاَم گلەیی لەهەستکردن

بەخەمۆکی نیە. واتە خەمبارە و ئازارکێشانەکانی لەسەر شێوەی ئەندامیە هەرچەندە هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی نیە.

نیشانەکان بەزۆری پەنهانن و نادیارن. نەخۆش گلەیی لەوەیە کە بێهێزیەکی گشتی هەیە و زوو ماندوو دەبێ و بێتوانایە. لەوانەیە گێژبوونێکی هەبێ کە زەحمەتە وەسفی بکا یان هاوسەنگی تەواو نیە و واهەست دەکا بەردەبێتەوە بەلام ناشکەوێ و سەری ناسووڕێ. ئەوانە نیشانەی ئەوتۆن کە پزیشك سەری لێ دەشێوێ لەتێگەیشتن و شیکردنەوەیان و گەڕاندنەوەیان بۆ سەرچاوەیەك لەجەستەی نەخۆشەکە. بەدڵنیاییەوە هەموو پشکنینەکان ئەوە نیشان دەدەن کە جەستەی بێ خەوشە هەرچەندە پزیشك خۆیشی بوونی هەر نەخۆشیەکی ئەندامی بەدوور دەزانێ. بەلام نەخۆشەکە وادەزانێ ئەوە پزیشکەکەیە کە نازانێ یان پشکنینەکانە بەهەڵە دەردەچن، بۆیە دەچێتە لای پزیشکێکی دیکە. لەوانەشە پزیشکەکە نەتوانێ سەرچاوەی نیشانەکانی

نەخۆشـەکە دیـاری بکـا و وادەزانـێ هۆکـارێکی ئەنـدامی لەپشتەوەیە بەڵام تا ئێستا لەلای ئەو نەناسراوە.

لەوانەشە نیشانەکانی نەخۆشەکە دیـارتر بـن و لەسـەر شێوەی تێکچوونێك دەرکەون کە پەیوەندیان بەیەکێك لـە کۆئەندامەکانی لەشەوە هەبێ، وەك: کۆئەندامی خواردن و هەناسـەدان و دڵ و میزکـردن یـان زاووزێ...تـد. یـان ئازارێك بێ لەزگ کە ئاماژەیە بۆ گەدە و ریخۆڵەکان یان لەتەنیـشتێك بـێ وەك ئاماژەیـەك بـۆ گورچـیلەکان یـان لەسینگ و دڵ و میزڵدان و پشت بێ، بەتایبـەتی لەبەشـی خوارەوە یان لەسـەر و مـل و لاقـەکان و باسـکەکان، یـان لەدەموچاو و جومگەکان. یان هەر شوێنێکی جەسـتە بـێ کە نەخۆش ئازاری لێوە بکێشێ.

هیچ گلەییەکی دیکەت هەیە؟

– نا، نەخێر.. تەنیا ئەو ئازارەیە کە بێزارم دەکا.

ئایا هەندێك جار بزر دەبێ؟

– بەشـێوەیەکی بـەردەوام هەیـە، بـەڵام هەنـدێك جـار توندتر دەبێ تا وای لێدێ بەری ناگرێ.

ئەریٚ دەرمانی ئارامدەر لایدەبا؟

– بڕی زۆر گەورە دەخۆم لەهەموو جۆرەکانی کە ناسراون بەئازارکوشتن تەنیا بۆ ئەوەی کەمێك بحەوێمەوە. دەرزیەکانی ئازارشکێن کاریگەریان پترە بەلاّم بەڕاستی هیچێکیان وەکو دانەکانی خەواندن نامحەسێننەوە. ئەوجا سەرم لەناو نوێندا نقووم دەکەم بۆ ئەوەی بخەوم یان بمرم.

لە چ کاتێکی ڕۆژدا ئازارەکان توندتر دەبن؟

– بەیانیان لەهەموو کاتێك خراپترە. لەبەر ئازار لەخەو هەڵدەستم. کاتێك کە لەخەو هەڵدەستم هێشتا خەلّك نووستوون. مەلابانگدان یان زووتریش واگا دێم. بێنە پێش چاوی خۆت لەبەر ئێش و ئازار لەخەو رابی و ڕۆژت بەئازاران دەست پێبکەی. ! کەمێك لەکۆتایی ڕۆژ توندیەکەی کەم دەبێتەوە.

لەکەینێوە ئەو ئازارانەت هەیە؟

– سێ ساڵە لەسەر یەك، بەبیرم نایێ ڕۆژێك بەتەواوی بەری دابم.

تا چەند کاری لەژیانت کردووە؟

– وازم لەکارەکـەم هێنـاوە. مـاڵ و منـداڵم پـشتگوێ خـستوون. هاوسـەرەکەم لـەتوانای خـۆی پـتر بەرگـەی گرتووم و ئەوەش کاری لەکارەکەی ئەویش کردووە.

رای ئەو پزیشکانەی سەردانت کردوون چی بووە؟

– رایـەکانیان لێـك نەدەچـوون. دەستنیـشانکردنەکان لــەنێوان نــەبوونی هــیچ نەخۆشــیەك و تووشــبوون بەترسناکترین نەخۆشی دا جیاواز بوون.

ئەدی ئەنجامی وێنەگرتنی بەتیشك و شیکردنەوەکانی تاقیگە چبوون؟

– هیچیان نیشانی نادەن کە نەخۆشیەکم هەبێ.

بڕوا دەکەی کە هیچ نەخۆشیەکی ئەندامیت نەبێ.؟

– ئێـستا و دوای سـێ سـاڵان لەئازارچێـشتن هـیچ لام گرنگ نیە ئەگەر ئازارەکانم بەهۆی نەخۆشـی ئەندامیـەوە بن یان بەهۆی شەیتانەوە. ئەوەی کـە لام گرنگـە ئەوەیـە کـە ئـەو ئازارانـە بـۆ ماوەیـەك وازم لێ بێـنن بـۆ ئـەوەی بگەڕێمەوە و کەمێك هەست بەتامی ژیان بکـەم و کـەمێك

بەزەییم بەوانەی دەوروپشتم بێتەوە کە لەدەستم تووشی ئازارچێژتن بوون.

هیچ بیرۆکەی کۆتایی هێنان بەژیانت بۆ هاتووە؟

– نا.. من بڕوام بەخودا هەیە.

ئایا پێت وایە ئەو ژیانە ئەوەندەی دەینی کە پێیەوە بژین؟

– بێگومان، بەتایبەتیش ئەگەر ئەو ئازارانەی تێدا نەبێ کە من دەیانچێژم.

ئایا هیچ هەست بەخەم دەکەی بەبێ ئەوەی هۆکارێک هەبێ؟

– هیچ شتێك خەمبارم ناکا ئازارەکانم نەبێ.

ئایا هیچ جار ئارامت لێدەبڕێ و نائومێد دەبی لەوەی کە هیچ هیوای چاکبوونەوەت نیە؟

– هیوا بۆ چاکبوونەوە هەیە بەلاّم ورەم نزمە. بەرەنگاری ئەو نزمبوونەوەیە دەبمەوە بەلاّم واهەست دەکەم زۆربەی کاتەکان ئەو بەسەرمدا زالّ دەبێ.

ئایا تۆ خەمباری؟

- من بەئازارەکانمەوە خەمبارم..

ئێش و ئازارەکان سێ ساڵ درێژەیان کێشا.. لەمل و دەست و باسکی لای راستە.. لەخەودا تێکدەچێ.. دەرمانی ئارامدەر، خەوهێنەر، هەموویان کاری تێناکەن.. هاوسەر و منداڵەکانیشی ئازار دەچێژن.. هەموو لێکۆڵینەوەکان بێ ئەنجامن. هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی نیە. پزیشکەکانیش لەدۆزینەوەی هۆکارەکەی دەستەوەستان ماون. ئایا ئەوە بارێکی هەستکردنە؟ واتە بەتەنیا هەستێکە بەناو رێچکە دەمارەکاندا دەڕوا و لەلایەن سەنتەرە باڵاکانەوە هەستی پێدەکرێ.

ئەو نەخۆشە ئازار دەکێشێ چونکە تووشی تێکچوونێکی ویژدانی هاتووە. بەرکەوتنەکە لەویژدان دایە نەك لەجەستە و دەمارەکانی هەستکردن. ئەو تێکچوونەی ویژدانیش پێی دەگوترێ خەمۆکی. خەمۆکی ناوی نەخۆشیەکە. نەخۆشیەك کە هۆکار و نیشانەی خۆی هەیە. هۆکارەکانی کیمیاوین. کەمبوونەوەی (سیرۆتۆنین

و دۆپامین یان نۆرئەدرینالین) لەناو مێشکدا. خەمۆکی بەو دەرمانانەی کە ڕێژەی ئەو مادانە بۆ ئاستی سرووشتیان بەرز دەکەنەوە، نامێنێ. یان بەلێدانی کارەبا نامێنێ.

لەگرنگترین نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکی هەستکردنە بەخەم و پەژارە و نائومێدی و لەدەستدانی هەموو حەز و ئارەزوویێك و خۆشی نەدیتن لەهیچ شتێك با چەندیش وورووژێنەر بێ. خەو تێکدەچێ. لەدرەنگانی شەو واگادێ و هەست بەخەمێکی یەکجار زۆر دەکا. کەمێك لەکۆتایی ڕۆژ باشتر دەبێ. واتە خەمۆکی لەبەیانیان خراپترە. ڕقی لەخودی خۆی دەبێتەوە و هەست دەکا گوناهبار و تاوانبارە و مستەحەقی ئەو سزایەیە کە نەخۆشیەکەیەتی. وا هەست دەکا بێ بەها و هەژارە لەتوانا و هێزدا. هیچ مستەحەقی ئەو پێگەیە نیە کە پێی گەیشتووە. ژیان ڕەشە لەبەر چاوی. ژیان بێ مانایە. ژیان ئەوەندە ناینێ بۆی بژی و لێرەدا بیرۆکەی خۆکوشتنی بۆ دێ.. خۆکوشتن بەدەستی خۆی وەکو هەلبژاردە.

ئـا ئەمانـە نیـشانە دەروونیـەکانی خـەمۆکین. بـەڵام جـۆرێکی دیکـە لـەو نیـشانانە هـەن کـە پێیـان دەگـوترێ نیـشانەی فیزیۆلـۆجی، وەك: لەدەسـتدانی حەزچـوونە خواردن، کێش دابەزین، لەدەستدانی حەزی سێکسکردن، تێکچوونی خولی مانگانە لەژنان، ئازار و ئێش، ئازار لەهەر شـوێنێکی لـەش و نادیـارکراو و دەستنیـشان نـەکراو، ئازارێك نەدەتوانێ وەسفی بکا نەئاماژەش بۆ شوێنەکەی بکـا. یـان ئازارێـك کـە بەسـەری پەنجـەی دەتـوانێ شوێنەکەی دیاری بکا و بەوردی وەسفی بکا. چونکە ئێش و ئـازار یەکێکـە لەنیـشانە ناسـراوەکانی خـەمۆکی. هـیچ گرفتێك لەناسـینی ئـەو ئـازارەدا نیـە کـە هـی خەمۆکیـە چونکە نیشانەی دیکەی خـەمۆکی هەیـە. بـەڵام کێـشەکە لەوە دایە کاتێك کە ئێش و ئازارەکە وەکو تاکە نیشانەی خـەمۆکی دەردەکـەوێ، بـەبێ ئـەوەی نیـشانەی خـەم و پـەژارەی هـەبێ یـان نیـشانە فیزیۆلۆجیـەکانی دیکـەی هەبێ. گرفتەکە ئەوەیە کـە خەمۆکیەکـە دەمـامکی ئـازار دەپۆشێ. گرفتەکە لەوە دەبێ کە خەمۆکیەکـە بەهـەموو

گرفتەکانی لەشوێنێکی لاوازی جەستەدا کۆدەبێتەوە و لەدەستی هاوار دەکا. بەمەش دەستنیشانکردنی لەسەرەتادا ئەستەم دەبێ. هیچ ئاسان نیە بۆ پزیشکێك - وارِاهێنراوە کە نەخۆشیەکانی جەستە بدۆزێتەوە- دەستنیشانی خەمۆکیەك بکا تەنیا بەهەبوونی ئازار، بگرە ئەو ئازایەتیەشی نیە و ناشتوانێ بەنەخۆش بڵێ ئازارەکەی مانای ئەوەیە کە تووشی خەمۆکی بووە و جەستەی بێ خەوشە.

کەوابێ کێشەکە رەهەندی جۆراوجۆری هەیە. کێشەی پزیشکە، کێشەی نەخۆش و کێشەی کۆمەڵگایە.

نەخۆش دەچێتە لای پزیشکی هەناو کە پسپۆرە لەنەخۆشیە ئەندامیەکان. نەخۆش هیچ کێشەیەکی نیە ئازار نەبێ. سەدان هۆکاری هەیە و ئەوەی ژمارە سەد هەڵدەگرێ خەمۆکیە، واتە بارەکە دەروونیە. کەوابێ (٩٩) هۆکاری ئەندامی هەیە کە دەبێ لەنەبوونیان دڵنیابی بەتایبەتی ئەگەر نەخۆش هیچ نیشانەیەکی خەمۆکیی نەبێ. ئەو پزیشکە خۆیشی لەسەر ئەوە

رانەهێنراوە نیشانە دەروونیەکان و ئەوانەی کە روون و ئاسانن وەکو یەك بدۆزێتەوە. کەوابێ پێویست بەکۆمەڵە پشکنینێك دەکا: تیشکی ئاسایی و هی رەنگاورەنگ و بەکۆمپیوتەر و پشکنینی دیکەی تاقیگە.

لەناوەندی رێگا نەخۆش لەپزیشکەکەی نائومێد دەبێ یان لێی بێزار دەبێ یان ئەویش دەزانێ سەری سوڕماوە یان گومان لەزانینەکانی دەکا و بگرە رەنگە رقیشی لێی ببێتەوە.. بۆیە وازی لێدێنێ و دەچێتە لای یەکێکی دیکە و بەم شێوەیە سێیەم و چوارەمیش دەکا.. هەر پزیشکەو سەرلەنوێ دەست پێدەکا چونکە گومان لەو هاوکارانەی پێشتری پەیدا دەکا و پێی وایە هەڵەیان کردووە یان چاوپۆشیان نواندووە. تا نۆرەی ئەو پزیشکە دێ کە دەتوانێ بەیارمەتیدانی پزیشکەکانی پێشتر ئەو (۹۹) هۆکارە بەلاوە بنێ و هەر ئەوەندە دەمێنێ کە بەنەخۆشەکە رابگەیەنێ کە دۆزیەوە و ئەویش ئەوەیە کە هۆکاری ئازارەکانی خەمۆکیە و پێویستە سەردانی نۆرینگەی دەروونی بکا.

لێرەوە کێشە لەگەڵ نەخۆش دەست پێدەکا. تا چەند باوەڕ دەکا و لەسەر ئەو رایە قایل دەبێ؟ مافی خۆشیەتی و پاساویشی هەیە چونکە هیچ گرفتێکی دەروونیی نیە تەنیا ئازاری هەیە. ئەگەر هەر خەمێکیشی هەبێ ئەوا بەهۆی ئازارەکانیەتی.. بۆیە زۆرجار رەتی دەکاتەوە سەردانی نۆڕینگەی دەروونی بکا و جڤاکیش (کۆمەڵگا)، واتە خانەوادە و برادەرانی، لەو لایەنەوە هاوکاری دەبن. ئەوان بەو ئازارانەیەوە پێی قایلن و هاوسۆزیشی دەبن و لەگەڵیشی ئازاردەچێژن بەڵام وەکو خەمۆکی پێی قایل نین. زمانی جەستە وەردەگیرێ و دانی پێدادەنرێ. مافی هەموو کەسێکە کە ئازاری جەستە بچێژێ، بەڵام زمانی دەروون رەتدەکرێتەوە و تێیناگەیشترێ، وەک ئەوەی بڵێی مافی ئەوەی نیە تووشی نەخۆشی دەروونی بێ و بڵێ خەمبارم، لەوانەشە هەر ئەوە یەکێك بێ لەهۆکارەکانی دەرکەوتنی خەمۆکیی دەمامکراو. خەمۆکیەك کە لەپشتەوەی جەستە گوزارشت لەخۆی دەکا.

ئەدی بۆ ئەو هەڵوێستە لەلایەن کۆمەڵگاوە؟

– لەوانەیە لەبەر ئەوەبێ کە خەڵك شارەزای ئازارەکانی جەستەن و دەیناسن و لەلایان ئاسانە لەگەڵ نەخۆشیێکدا بژین کە ئازاری جەستەی هەیە، بەمەش وا لەنەخۆشی دەروونی دەکەن کە بەجەستە گوزارشت لەخۆی بکا.

– لەوانەیە نەخۆشی دەروونی ئەوانەی دەوروپشتی والیێبکا کە هەست بەگوناهان بکەن و وابزانن ئەوانن کە بەرپرسن لەئازارچەشتنەکانی. هەرچی نەخۆشیەکانی جەستەیە ئەوا هۆکاری ئەندامیان هەیە.

لەبەر ئەوانە گەشتی نەخۆشی خەمۆکی دەمامککراو گەشتێکی درێژ و پڕماندووبوونە. گەشتێکە کۆتاییەکەی نادیارە. لەوانەیە چەندان مانگ یان ساڵ بخایەنێ. هیچیشی نیە ئازار نەبێ.

* * *

دەستنیشانکردنی خەمۆکیی دەمامککراو

بارێکی لەو شێوەیە زوڵمێکی ئاشکرایە کە لەنەخۆشی تووشبوو بەخەمۆکیی دەمامککراو دەکرێ. ئەو تووشی نەخۆشییەك هاتووە کە هۆکارەکانی ناسراون و چاکبوونەوەشی ئاسانە، بەڵام نیشانەکانی نەخۆشییەکە گوم دەبن، بۆیە دەستنیشانکردنی زەحمەت دەبێ، ئەوجا نەخۆش ئازاردەچێژی بەبێ ئەوەی هۆکارێك بۆ ئەو ئازارکێشانەی بزانرێ.

بەڕاستیش دەستنیشانکردنی زەحمەتە بەڵام ئەستەمیش نیە. پێویست بەچاوێکی پشکێنەر و وردبین دەکا لەگەڵ هەستێکی زیرەك و هەشیار کە بتوانێ بچێتە ناو ناخی نەخۆش و بەریبکەوێ و هەستی پێبکا و بۆنی خەمۆکی لێ وەرگرێ.

دەستنیشانکردنی خەمۆکیی دەمامککراو پێویستی بەدەریاوانێك هەیە کە هونەری چوونە ژێر ئاو بزانێ، نەك

هـــەر وەكـــو ماســـيگرێكی ســـادە ســـواری بەلـــەمێكی چارۆكەداربێ و تۆڕەكەی باوێ و چاوەڕێ بێ ماسی خۆی باوێتە ناوێ بەبێ ئەوەی هیچ خۆی ماندوو بكا.

ئەوەی لەسەر بەلەمی چارۆكەدار دانیشێ تـەنیا رووی ئاوە شینە هێمنەكە دەبینێ و هەست بەو گەمانپێكردنەی ئاوەكە ناكا كەلەگەڵ بەلەمەكـە ئـەنجامی دەدا و ئـەویش لـەكاتی رۆیـشتنە لەسـەرخۆیەكەی وەلأمێكـی هێمنانـەی دەداتەوە. بەلأم ئەوەی دەچێتە ژێر ئاوەكەوە ئەوا وەكـو شیر بەناویدا تێدەپـەڕێ و دەیـبڕێ و چـاوە تیژەكانیـشی بـەرەو ئـەو شـتانە دەچـێ كـە بەدوایانـدا دەگـەڕێ. واتـە ئامانجێـك هەیـە و هـەر ئـەو چـاوە تیـژ و راهێنـراو و ئامادەیەیـە كـە بەئاسـانی شـتەكە دەبینـێ كـە بەدوایـدا دەگەڕێ.

ئەمـە مانـای ئەوەیـە كـە پزیـشك لەسـەرەتاوە دەبـێ هەشـياری ئامانجەكـەی بـێ و بەشـێوەیەكی ئـەرێنی بجوولێتەوە بۆ بەدواداگـەڕانی خـەمۆكی لـەو نەخۆشـیەی كە ئازارێكی ڤەكێشی هەیە و هیچ نیشانەیەك، با سادەش

بێ، نەپەڕێنێ کە دەستنیشانکردنەکەی پێ نیشان دەدا وەك:

– ئەو ئازارانەی کە بەیانیان زۆرتر دەبن و کەمێك لەئێواران هێور دەبنەوە.

– شێوەی دەموچاو کە مەرج نیە نیشانەی خەمی لێ بتکێ، بەڵام ئەوەندە بەسە کە نیشانەی بەختیاریی پێوە نابینرێ.

– ئەو دەنگەی کە هیچ پەرۆشیەکی تێدا نیە و لەسەر یەك رێچکە دەڕوا.

– ئەو چاوانەی کە مەرج نیە کزبن یان کوژابنەوە و خەمباربن، بەڵام ئەوەندە بەسە کە هیچ بریقەیەکی بەمانایان پێوە نابینرێ.

– جوڵانەوەی جەستە لەکاتی رۆیشتن یان قسەکردن یان کارکردن کە مەرج نیە بەخەمان قورس بن و بەهۆی بێزاری خاوببنەوە، بەڵام ئەوەندە بەسە کە چوست و چالاك نین.

- ناوەڕۆکی گوفتارەکانی کە مەرج نیە ڕەشبین بن، بەڵام ئەوەندە بەسە کە هیچ گیانێکی گەشبینیان پێوە دیار نیە.

- لەوانەیە پێبکەنێ و بگرژێتەوە بەڵام بەتێبینیکردنێکی ورد دەردەکەوێ کە ئەو زەردەخەنەیەی هەر زوو و بەخێرایی و کتوپڕ لەناو دەچێ.

- لەوانەیە بەدەنگ پێبکەنێ بەڵام گوێی شارەزا و ڕاهاتوو و هەستیار دەزانێ کە دەنگی پێکەنینەکەی لەقوڕگەوە هەڵدەقوڵێ نەك لەژوورەوە لەناوچەی دڵ.

بەزمانێکی سادە پێی دەڵێن پێکەنینێکی بێ گیانە.

- ئەوەی کە چاو بکاتەوە و گوێیەکانی بۆ هەڵخا دەزانێ ئەوە لەبەرامبەر ئەکتەرێکە. ئەکتەرێك پێدەکەنێ و دەجولێتەوە بەڵام بەبێ ئەوەی هەستێکی ڕاستەقینە لەناخەوە بیجولێنێ.

- سۆزی بەرامبەر ئەوانەی لەدەوروپشتینە لەوانەیە بگۆڕێ کە بەخۆیشی پێی نازانێ، تەنیا ئەوکاتە نەبێ کە

پرسـیارێکی بـەو مانایـەی لێـدەکرێ و جـەخت لەوەڵامدانەوەیـەکی ورد دەکـرێ. ئـەوجا بیردەکاتـەوەو پاشان دەڵـێ: راستە سۆزم بەرامبـەر... بـەو شـێوەیە.. کەمێك ساردبۆتەوە. بەڵام بەخێرایی بەخۆیدا دەچێتەوە و دەڵێ: ئەوجا ئەمە شتێکی سرووشتی و ئاساییە.

- ئەگەر هەمیشە پۆشتە و پـەرداخ بـێ، ئـەوا ئاسـتی یەك دوو پلە دادەبەزێ و لەوانەیە ئەوەش بـۆ ئازارەکـانی بگەڕێنێتەوە.

- ئەگەر بایەخ بەسیاسەت یان هونەر یان وەرزش بدا، ئەوا بایەخدانـەکانی ناوەسـتن بـەڵام پلـەی گـەرموگوڕیان یەك دوو پلە دێتە خوارێ.

- فرمانـە بایۆلۆجیـەکانی کـە گوزارشـت لـە حـەز و غەریزە سەرەتاییەکان دەکـەن وەکـو خـواردن و سـێکس هـیچ گـۆڕانێکی پێـچەوانەیان بەسـەردا نـایێ، بـەڵام کاریگەریان تێدەکەوێ بەشێوەیەکی کەم. ئەگـەر گـۆڕانی گەورەشـیان بەسـەردا بـێ ئـەوا بـەو ئازارانـەی لێـك دەدرێنەوە کە نایەڵن چێژ لەهیچ شتێکی ژیان وەرگرێ.

- هەر نیشانەیەکی دیکە دەرکەویٚ ئەوا بۆ ئازارەکانی دەگەڕێنێتـــەوە بـــەڵام هـــەرگیز بـــۆ خەمۆکیـــەکانی ناگەڕێنێتەوە.

- ئەو نەخۆشـانە لەکۆتاییدا بەچارەکردنی دەروونـی قایل دەبن چونکە هیچ رێگەیـەکی دیکـەیان لەبـەر دەمـدا نامێنیٚ. ئـەوەیان وێـستگەی کۆتاییـە. وە پـێش ئـەوەش بەزۆری لەسەردانی پیاوچاك و مـەلا و دوعـاگۆ و فالْـچیان گەڕاونەتەوە بەبیٚ هیچ سـوودێك. بۆیـە ئەوانـە بەناچـاری بەنیوە بیرۆکەی چارەسەری دەروونی رازی دەبن.

- چـــارەکردن بەرێگـــەی دژەخەمۆکیـــەکانی کـــە هاوسەنگی دەگێڕنەوە بـۆ هۆرمۆنـەکانی دەمـار لـەماوەی یەك مانگ لەبەکارهێنانی. ئەگـەر خەمۆکیەکـە نـەما ئـەوا ئازارەکانیش نامێنن و ئەگەر جارێکی دیکە بۆی گەڕایەوە ئەوا ئازارەکانیشی بۆ دەگەڕێتەوە.

- هـــەر دژەخەمۆکیەکانیـشە کـە ئازارەکـان چـاك دەکاتەوە.

- چۆن؟

ئەو ڕێبازانەی کە دابەزیون و هەستکردن بەئازاریان تێدایە ئەوانە (سیرۆتۆنۆجێنیک)ن و هەندێك جۆرە خەمۆکیش بەهۆی کەمبوونەوەی ئەو (سیرۆتۆنین)ەوە روودەدا. ئایا کاتێك کە (سیرۆتۆنین) کەم دەبێ خەمۆکی روودەدا و ئازار پەیدا دەبێ، بۆیە کە دژەخەمۆکیەکان ریژەی (سیرۆتۆنین) بەرز دەکەنەوە ئەوا گارانتی ئەوە دەدەن کە ئازارەکان نەهێڵن لەگەڵ باشبوونی گوڕاح و بەمجۆرە بەیەکجاری دەمامکی ئازارەکان دەکەوێ.

بۆیە لەو قۆناغەدا گرنگە لەلامان جەخت لەسەر پەیوەندی نێوان کەمبوونەوەی (سیرۆتۆنین) و هەستکردن بەئازار و روودانی خەمۆکی بکەینەوە. دیسان لەلامان گرنگە جەخت لەسەر رۆڵی دژەخەمۆکیەکان بکەینەوە بەتایبەتی وەکو ئازاربڕ لەگەڵ ئەو رۆڵەی کە هەیانە وەکو دژەخەمۆکی. ئەوانە دژی ئەو کورژبوونانەشن کە تووشی هەناو دەبن بۆیە لەکۆتاییدا ئەوانە هێورکەرەوەن.

بەکورتی دژەخەمۆکیەکان چوار فرمانیان هەیە:

ا- ئازاربڕ.

ب- دژەکورژبوون.

ج- هێورکەرەوە.

د- دژە خەمۆکی.

ئەگەر دژەخەمۆکیەکان سەرنەکەوتن ئەوا پەنا دەبەینە بەر چارەسەری بەکارەبا کە چارەکردنێکی کاریگەرە و هیچ زیان و کاری لاوەکیی نیە. نەخۆشانی خەمۆکی چارەسەری بەکارەبایان پێ باشترە لەهی دەرمان چونکە خێرایە و گەرەنتی هەیە.

بەناوبانگترین ئەو ئازارەی لەگەڵ خەمۆکیدا دەبێ ئازاری دامەنی ئافرەتە و توندتربوونی ئازارەکانی خولی مانگانەیە پێش حەفتەیەك یان لەکاتی خولەکەدا. دەستنیشانکردنی بەهەڵە لەوانەیە ببێتە هۆی هەلگرتنی منداڵدان بەنەشتەرگەری یان لابردنی ریخۆڵەکوێرە یان هەر بەشێکی دیکەی جەستە کە بتوانرێ لابرێ بەهۆی گومانی ئەوەی کە هۆکاری ئەو ئازارانەیە.

بەزۆری وەسفکردنی ئێش و ئازارەکان روون نیە بەڵام بەناوبانگترین وەسف بۆ ئێشی خەمۆکی ئەوەیە کە وەکو چەقۆ یان ئاگر وایە.

ئازارەکانی دەموچاو لەناو ژناندا باوە، ئەوانەی کە تووشی خەمۆکیی تەمەنی وەستانی خول دەبن (تەمەنی نائومێدی) کە توندترین و بەسۆترین ئازارێکە کە زانستی پزیشکی هۆکارێکی ئەندامی بۆ ناناسێ. ئێستا بڕوا وایە کە لەهەندێك باری خەمۆکیدا روودەدا وەکو نیشانەیەك یان تاکە نیشانەیەك لەبارەکانی خەمۆکیی دەمامککراو. بەڵام ئازار لەنەخۆشی خەمۆکی بەهەر شێوەیەك دەردەکەوێ و لەهەر شوێنێکی جەستە دەبێ. بۆ مانگ و ساڵان بەردەوام دەبێ و ئازارەکە سەراو دەکەوێ و خەمۆکیەکە دەکەوێتە بنەوەی دەریا، ئەوکاتە پێویست بە مەلەوانێکی ژێرئاو دەکا کە بەدوای گەنجینە ونبووەکەدا بگەڕێ.

ئازاری دەروون و خەمۆکی

ئەگـەر خـەمۆکی دەبێتـە ئـازاری جەسـتەیی ئـەوا ئازارەکانی لەجۆرێکی دیکەیە کە شوێنەکەی دیار نیە — وەسـفکردنی زەحمەتـە — و بـەئازارە دەروونیـەکان دەناسرێ. زانیاریـە پزیشکیەکانمان لەسـەر ئـەو جـۆرە ئازارانـە سەرچـاوەکەی نەخۆشـەکەیە. واتـە زانـستە پزیـشکیەکان نـەیانتوانیوە بـەدوای ڕێـچکەی ئـازارە دەروونیەکاندا بڕۆن وەکو ئەو بەدواداچوونەی بۆ ڕێچکەی ئـازارە جەسـتەییەکانی کـردووە. دەزانـین کـە کۆتـایی دەمارەکـان لەپێـستدا هەیـە و ئەندامۆچـکەی تایبـەتیش هـەن بـۆ وەرگرتنـی هەشـیارکەرەوە و کارتێکـەرەکان لەماسـوولکە و ژێ و جومگـە و ئێـسکەکاندا. ئەوانـە هەستکردن بەئێشوئازار بەناو ئەو ڕێچکانەی هەستکردنی نـاو موخەپەتـەوە بـۆ بەشـی بنـەوەی مێـشك (تـالاموس) دەگوازنەوە.

نەخۆش جەخت دەکاتەوە کە ئازارە دەروونیەکە ئازارێکی راستەقینەیە. واتە ئەو وشەی (ئازار) وەرناگرێ بۆ ئەوەی وەسفی بارێکی دەروونی دیاریکراو بکا بەڵکو ئەمە ئازارێکە زۆر بەو ئازارە دەچێ کە لەوانەیە لەسەر رووی پێستی هەستی پێبکا.

ئایا ئەو ئازارەش بەهۆی کەمی سیرۆتۆنینەوە روو دەدا؟

ئایا دەروونیش کۆتایی دەمار یان وەرگری هەستی هەیە کە لەناو شوێنی دیاریکراوی جەستەدا پەرت بووبن و ئەو ئازارانە هەست پێبکەن و ئێمە پێیان نەزانین؟

ئەدی ئەو وروژێنەرە چیە کە ئەو کۆتایی و وەرگرانە هەشیار دەکاتەوە و دەیان وروژێنێ؟

ئایا بێزاری زۆر توند کاریگەریەکی سووتێنەری هەیە؟ ئایا خەمی زۆر توند ئاگر لەو کۆتاییانە بەردەدا؟ ئایا نائومێدیەکی زۆر دەبێتە هۆی ئاژنینی ئەو کۆتاییانە؟ ئەدی وروژێنەرەکە چیە..؟

ئایا هەستکردنی خەمۆکیەکە کاتێك کە توند و چڕ دەبێتەوە، واتە لەقۆناغێکی دیاریکراوی هەستکردن بەنائومێدی و پەشێوی و خەم و پەژارەیە کە ئەو ئازارە دەروونیانە سەرهەڵدەدەن؟

ئەو نەخۆشەی هەست بەئازارە دەروونیەکان دەکا رەفتاری وەکو رەفتاری ئەو نەخۆشەیە کە ئازاری جەستەیی هەیە. هەردووکیان هەست بەنائارامی و گرژی و بێتوانایی دەکەن بۆ جێگیربوون و گەڕان بەبێ ئامانج لەشتێك کە ئەو ئازارانەیان لێ سووك بکەن و هەندێك جاریش هاوار و پەنابردنەبەر کەسانی دیکە.

بەلاّم ئەو نەخۆشەی ئازاری دەروونی دەچێژێ کارەساتەکەی گەورەترە. لەکاتێکدا نەخۆشی کە ئازاری جەستەیی هەبێ دەتوانێ ئاماژە بۆ شوێنی ئێشەکەی بکا، بەلاّم نەخۆشی ئازاری دەروونی هیچ شوێنێکی نیە ئاماژەی پێبکا بۆیە لەباشترین باردا ئاماژە بۆ ئاسمان دەکا..!

* * *

بەشی سێیەم

بارە تایبەتیەکان

١- خەمۆكی و خۆشەویستی

كەسی خەمۆك هەستێكی ناسكی هەیە.. بەئاسانی بریندار دەكرێ.. بەتوندی هەست بەئازاران دەكا.. خەم لێكی دەپچڕێنێ.. ویژدانی ئازاری دەدا.. وا هەست دەكا هەڵەی كردووە و گوناهبارە لەبەرامبەر خەڵكانی دیكە.. خۆی تاوانبار دەكا و كەسانی دیكە بێتاوان.. لەناخی خۆیدا شەڕ دەبینێ و كەسانی دیكە بەقوربانیەكانی دەستی خۆی دەبینێ.. هەست بەبێتوانایی و بێهێزی و لاوازی و بێدەرەتانی و دۆڕان و سەرشۆڕی و شەرمەزاری دەكا.. هیوا دەخوازێ بمرێ و لەوانەیە خۆی هەوڵی بۆ بدا و بەدەستی خۆی كۆتایی بەژیانی بێنێ. بەمەش دەگاتە بەرزترین لوتكەی چیای خەمەكانی و لەوێوە خۆی فڕێ دەداتە خوارێ بۆ ئەوەی لەو ئازارچێشتنەی رزگاری بێ.

خەمۆکی نەخۆشیەکە تووشی ویژدان دێ و هەست و نەستەکان تێکوپێك دەدا و دەیان شێوێنێ. لەسەرتادا مرۆڤی خەمۆك واهەست دەکا هەست و نەستەکانی سڕبوونە وەك ئەوەی شتێکیان تێدا لەکارکەوتبێ. لەوەرگرتن و ناردن وەستاون. نەخۆش سەری لێ سوڕدەمێنێ و بێزار دەبێ و هەست بەئازاران دەکا. ئازارکێشانی بۆ ئەوەیە هەتا هەست و نەستان نەکا. ئەمەش شتێکی سەرسوڕمێنەرە کە مرۆڤ ئازاران بکێشێ تەنیا بۆ ئەوەی هەستی نەمێنێ. کەوابێ دەبێ کوێی بێشێ؟ ئەدی ئەو ئازارە سەرچاوەکەی ویژدانێکی زیندوو نیە؟ بەڵێ، ئەو مرۆڤە ویژدانێکی هەیە نەمردووە بەڵکو لەبارێکی سڕبوون دایە، واتە لەبارێکی وەستانی کاتی دایە و مرۆڤێکی چاوساغە، واتە دەتوانێ بەئاشکرا هەست بەو لەکارکەوتنە کاتیەی بکا کە تووشی ویژانەکەی هاتووە.. لەمەشەوە دەزانێ تووشی چ کارەساتێك هاتووە، ئەویش ئازاری لەدەستدانە.. ئازاری کەسێکە کە شتێکی گرانبەهای لەدەستداوە. ئازارکێشانێکە لەپێناو

خۆیدایە. ئەوەی کە گومانی تێدا نیە ئەوەیە کە بەشێك لەویـژدانی مـاوە و دەتـوانێ ئـازار بکێشێ. بەشێك کـە توانای هەستکردنی هەیـە بەکارەسـاتەکەی. بەشێك کـە دەتـوانێ هەسـت بـە لەکارکـەوتن و وەسـتانی بەشـەکانی دیکـە بکـا. هـەر لێرەشـە کـە لـەخۆی نائومێـد دەبـێ و دەیلاوێنێتەوە و هەست بەبـەزەیی پێـداهاتن دەکـا وەکـو یەکێکی سەری لێ سـوڕمابێ لـەو جیهانـەی دەوروپـشتی. وەکـو بێگانەیـەك.. لایدەیـەك.. کـە یەکـەمجاری بـێ ئـەو جیهانە ببینێ. واهەست دەکا خەون دەبینـێ. پەیوەنـدی راسـتەوخۆی لەگـەڵ ئـەو جیهانـە دەبـڕێ. نـاتوانێ هـیچ شتێکی لێ بەدەستەوە بگرێ بۆ ئەوەی لەبوونی دڵنیا بێ. ئەگەر گرتیشی ئەوا نایگرێ، واتـە هەسـتی پێناکـا. ئەمـە ماوەیەکی درێژە کە لەهەموو شـتێکی جـودا دەکاتـەوە و دەپرسێ: ئەرێ ئەمە چیە؟ ئەوە کێیە؟ لەوانەیە لـەخۆی بپرسـێ و واقـی وڕبمێنـێ.. مـن کـێم؟ مـن چـیم؟ ئـەدی پەیوەندیم بەو جیهانەوە چیە؟ هەست بەرەقبوونێك دەکا لەسۆزەکانی بەرامبەر ئەو جیهانەی دەوروپشتی. بـارێکی

بێلایەنیە. نە رق لێبوونەوەی تێدایە نە خۆشەویستی. بەهەمان شێوە بەرامبەر بەخۆیشی وامەست دەکا. ئەو جۆرە هەستکردنەشی ئازار و بێزاری لەگەڵدایە. هەستێکی پڕ لەئازار کە بێزاری و بێزلێبوونەوە دەورووژێنێ و هەندێك جاریش حەز دەکا بمرێ. ئەو جودابوونەوە و واقورمانەی مرۆڤ بەرامبەر جیهانەکەی دەوروپشتی پێی دەگوترێ تێکچوونی واقیع Derealization و دابڕان لەخۆی و واقورمانیشی پێی دەگوترێ تێکچوونی خود یان کەسایەتی depersonalization.

ئەو دووانەش لەنیشانەکانی خەمۆکین. لەوانەیە ئەو نیشانانە لەنەخۆشی دیکەش بدۆزرێنەوە وەکو دڵەڕاوکێی توند و هەڵوێستی زۆرتیژ کە مرۆڤ تووشیان دێ لەکاتی کارەسات و تەنگانەدا. لەهەندێك باری شیزۆفرێنیا و هەندێك لەبەرکەوتنی سەنتەرەکانی مێشکیش دا بەتایبەتی ئەوانەی دەبنە هۆی پەرکەم (خووداری).

* * *

٢- لەدەستدانی هاوبەشی ژیان

یەکێك لەتیۆریە گرنگەکانی کە روودانی نەخۆشیی خەمۆکی لێك دەداتەوە دەڵێ مرۆڤ کاتێك خەمۆك دەبێ کە خۆشەویستەکەی لەدەست دەدا. وادیارە لەدەستدانی خۆشەویست گەورەترین کارەساتە لەژیانی مرۆڤدا. لەژیانی هەموو کەسێکدا بابەتێکی سەرەکی بۆ خۆشەویستی هەیە کە مانەوەی دەروونی دەپارێزێ، وەکو گیان وایە بۆ جەستە. لەدەستدانی گیان دەبێتە هۆی مردنی جەستە و لەدەستدانی بابەتی خۆشەویستیش دەبێتە هۆی مردنی دەروون. ژیانی مرۆڤ لەدەورەی بابەتی خۆشەویستیدا دەخولێتەوە چونکە ئەمە هەستە و ناوەندە و تەوەرە بۆی.

ئەو توێژینەوە زانستیانەی کە لەسەر خەمۆکی کراون دەیسەلمێنن کە ئەو مرۆڤەی یەکێك لەباوانی لەدەست دەدا لەپێش تەمەنی دوازدە ساڵیدا، ئەوە پتر لەهیدیکە

دەبێتــە ئامــانج بــۆ تووشــبوون بەخــەمۆکی دوای گەوەربوونی.

توێژینەوە میسریەکان سەلماندوویانە کە لەدەستدانی باوك کاریگەریی زۆرترە. لەجیهانی رۆژاوادا لەدەستدانی دایك دەبووە هۆی خەمۆکی. بەڵام ئەگەر مرۆڤێك دوای تەمەنێکی درێژ لەهاوکاریکردن هاوبەشی ژیانی لەدەستدا، ئەوا تووشی خەمان دێ. ئەو خەمەشی زۆر توند دەبیّ و دوور نیە لەماوەی شەش مانگان کۆتایی بەژیانی بێنیّ. ئەگــەری تووشــبوونی بەنەخۆشــیە ئەندامیــەکانیش دووئەوەندە دەبیّ. بەزۆری تووشی نەخۆشیەك دەبیّ کە زۆر لەو نەخۆشیە دەچیّ کە هاوبەشەکەی ژیانی پیّ لەدەست داوە.

ئەو پێکەوە گرێدانە گیانیەی کە لەدوای ئەو تەمەنە درێژەوە پەیدا دەبیّ وا دەکا زۆر زەحمەت بیّ و بگرە ئەستەم بیّ یەکێکیان لەویدیکە جودا بکەیەوە. ئەگەر گیانی یەکێکیان بۆ لای خودا بەرزکرایەوە ئەوا گیانی ئەویدیکەش حەز دەکا دەمودەست بیگاتیّ. بۆیە مرۆڤ

دوای کۆچی دوایی هاوبەشەکەی ژیانی لەڕووی واتاییەوە دەمرێ و ژیان هەموو ماناکانی لەدەست دەدا. مردنی واتایی پێش مردنی جەستەیی دێ و مردنی واتاییش مانای وایە تێکەڵبوون لەگەڵ ژیان نامێنێ. هەست و بیرکردنەوەکان دەوەستن. وازلەدنیاهێنانێکی تەواوە. هەست بەهیچ حەز و ئارەزوو و چێژوەرگرتن و مکوڕی ناکا بەرامبەر ژیان. هەموو شتێکی دەوروپشتی کاڵ و بێ تاموبۆنن. کات دەوەستێ. گەردوون بەرەو نەمانە پاش ئەوەی هەموو شتێك دەمرێ. دوایین شتێکی کە لەلای ئەو دەمرێ جەستەیە پاش ئەوەی هەموو پاساوێك بۆ مانەوە و بەردەوامبوونی نامێنێ.

* * *

٢- خەمۆكی منداڵان

منـداڵ كـە یـەكێك لـەباوانی لەبـەر چـاوی گـوم دەبـێ تووشــی نائــارامیی جودابوونــەوە دەبــێ. ئەگــەر یەكێكیانیشی لەدەست دا ئـەوا تووشـی خـەمۆكی دەبێ. منــداڵیش وەكــو گــەوران تووشــی خــەم و پــەژارە دێ. گۆشەگیر دەبێ و دەگریێ. حەزی ناچێتە خواردن. كێشی دادەبەزێ. لەوانەیە بەڕاشكاوی بڵـێ دەمـەوێ لـەو ژیانـە رزگارم بێ. لەوانەیە هەوڵی خۆكوشتن بدا. ئێستا رێـژەی خۆكوشتن لەجیهاندا لەناو منداڵان لەزۆربووندایە.

هــیچ شــتێك منــداڵ لەچــاڵی خــەمۆكی و مەترســی خۆكوشـتن رزگـار ناكـا خۆشەویـستی و بایەخـدان نـەبێ. منداڵ زۆر هەستیارن بـۆ هـەر هەڵوێـست و سـۆزێكی كـە گـەوران دەریـدەبڕن بەرامبـەریان. منـداڵ ئـامێری راداری تایبەتیان هەیە بۆ دۆزینەوەی هەست و پشكنینی.

نەبوونی خۆشەویستی و بەلاوەنان و پشتگوێ خستن و بەتوندی رەفتارکردن کار لەگەشەسەندنی منداڵ دەکا چونکە هۆرمۆنەکانی گەشەسەندنی رادەگرێ و کورتە بالآ دەردەچێ. دەستنیشانکردنێك لەپزیشکیدا هەیە لەژێر ناونیشانی کورتەبالآی سۆزداری Emotional dwarf ئەوەش بەئاشکرا ئەو پەیوەندیە روون دەکاتەوە کە لەنێوان خۆشەویستی و فیزیۆلۆجیای جەستەدا هەیە. گەشەسەندنی جەستە و هێز و جوانی و چوستیی بەتەنیا ناوەستێتە سەر خواردنی ئاسایی بەڵکو پشت بەخواردنی سۆزیش دەبەستێ. واتە لەسەر ئەو خۆشەویستیەی کە مرۆڤ لەلایەن کەسانی دیکەوە پێی دەدرێ و تێربوون و هاوسەنگیەکی بایۆلۆجیانەی بۆ بەجێ دەگەیەنێ و لەهەمان کاتدا هاوسەنگیی دەروونیش.

مانیا (هەوەس)

:Mania and Hypomania

ئەو نەخۆشیە بەتەواوی پێچەوانەی خەمۆکیە. لەسەر شێوەی زەوقێکی زۆر دەردەکەوێ کە پاساوی بۆ نیە. چالاکی و جوولە و چوستی و بیرۆکەی یەک لەدوای یەک و پرۆژەی ئەفسانەیی و خەوزڕانی بەردەوام و دەست بلاویەکی زۆری پێوە دەبینرێ. نەخۆش کۆنترۆلی سەر رەفتارەکانی لەدەست دەدا و بەرەو پەیوەندیی سۆزداری و سێکسی جۆراوجۆر و یەک لەدوای یەکدا دەڕوا بەبێ بەربەست و بەبێ گوێدانە نەریت و ئاین. لەوەشەوە کێشەی کۆمەلایەتی ترسناک پەیدا دەبن بەتایبەتیش ئەگەر نەخۆشەکە کچ بێ یان ژن چونکە خانەوادەکەی تووشی شەرمەزاریەکی زۆر دەکا بەتایبەتی لەجڤاکە پارێزگارەکاندا.

لەکاتێکدا کە لەخەمۆکیدا سۆزەکان تووشی سڕبوون و وەستان دێن و نەخۆش حەزە سێکسیەکانی بەتەواوی لەدەست دەدا، نەخۆشی مانیا ئەو هەستانەی دووچەندانە دەبن. ئەمە روونی دەکاتەوە کە سۆز و حەزەکان لەلایەن مادەی کیمیاوی دیاریکراوەوە کۆنترۆڵ دەکرێن کە پێی دەگوترێ کیمیای خۆشەویستی. ترشە ئەمینیەکانیش Biogenic Amines رۆڵێکی بنەڕەتی دەگێڕن، کاتێك کە مرۆڤ لەبارێکی خۆشەویستیی تیژدا دەبێ بەجۆرێك کە حەزەکانی سەرکێش و کاڵتەکانی توند و هەستەکانی گڕگرتوو دەبن، ئەوا مادەیەکی دیاریکراو لەلای ئەو کەسە بەرزدەبێتەوە کە پێی دەگوترێ "دای مەسیل ئەمین Dimethyl Amine".

بەڵام دوای ساڵانێك لەخۆشەویستی و دابەزینی پلەی گەرمیەکەی ئەوا ئەو مادەی (دایمەسیل ئەمین)ەش دادەبەزێ و مادەیەکی دیکە بەرزدەبێتەوە ناوی "ئیندۆرفین Endorphine"ە. ئەمە مادەی بەختیاری و دڵنیایی و هێمنی دەروونی و جێگیریە.

لەمەوە دەتوانین بێنینە پێش چاوی خۆمان کە کەمبوونی ترشە ئەمینیەکان وەکو لەخەمۆکیدا خاوی سۆز و کوژانەوەی لەگەڵدایە، بەڵام زۆرتربوونی ئەو مادانە وەکو لە نەخۆشی مانیادا روودەدا ئەوا چوستی و شاڵاوی سۆزی لەگەڵدا دەبێ. لێرەوە ئاشکرایە کە سۆزی پڕخرۆش ورووژانی سێکسی لەگەڵدا دەبێ، ئەوەش مانای وایە کە سۆز و سێکس بەیەکەوە بەستراونەتەوە یان ئەوەتا سێکس گوزارشتە لەسۆز و یەکێکە لەدیاردەکانی.

کەوابێ سێکس وەکو فرچکێکی (غریزە) هەستکردن جودانیە لەلای گیاندار و مرۆڤیش، ئەگەر سیستەمی سۆز لەلای وەستابێ وەکو لەباری کەسایەتی سایکۆپاسی و لەباری نەخۆشی شیزۆفرینیادا هەیە، ئەوا مرۆڤ دەگۆڕێ بۆ بوونەوەرێکی نیمچە کێوی و ئابڕووان دەبا و گێچەڵان دەکا و دەستدرێژی ئەنجام دەدا بەبێ ئەوەی ویژدانی بجوولێ یان دڵی لێبدا.

لــــەباری ئاســــاییدا فیزیۆلۆجیــــای خۆشەویــــستی بەفیزیۆلۆجیای سێکسەوە بەندە یان هەردووکیان یەک شتن. هەرچی لەبارە نەخۆشیەکاندایە ئەوا لێی جودایە.

* * *

ناوەرۆك